EPSON
EXCEED YOUR VISION

WristableGPS
SS-700 | SS-500 | SS-300

取扱説明書（詳細版）

はじめに

WristableGPS をお買い求めいただき誠にありがとうございます。

本製品を正しくご使用いただくために、同梱の取扱説明書と合わせて、この取扱説明書（詳細版）をお読みください。

製品同梱の取扱説明書は、不明な点をいつでも解決できるように、すぐに取り出して見られる場所に保管してください。

取扱説明書（詳細版）のイラストや画面は SS-700 で表示しています。

本製品は、内蔵の GPS センサーとストライドセンサーで、ランニング距離、ランニングペースを計測できます。また記録したデータを専用の Web サイトにアップロードして運動を振り返り、効果的な練習を計画するなど、ランニングをより楽しむことができます。

取扱説明書（詳細版）の記載について

MEMO	関連する情報や、知っておくと便利な情報を記載しています。
初めて・・・	ご使用いただく際に必ず実行していただきたい操作を記載しています。
[メニュー名]	本体画面に出てくるメニュー項目を示しています。 例：[MENU] - [設定] - [画面設定]
A B C D	本体のボタンを示しています。
つづく ▶▶▶	次ページ以降も説明がつづく際に記載しています（ページ右下部）。
P.XX	関連する事項や、より詳しい説明を記載しているページを示しています。 ページ番号部分をクリックすると、対象ページへジャンプします。

商標

EPSON および EXCEED YOUR VISION はセイコーエプソン株式会社の登録商標です。

Windows® の正式名称は Microsoft® Windows® Operating System です。

Windows® 7 は、米国 Microsoft Corporation. の商品名称です。

Windows は米国 Microsoft Corporation の米国およびその他の国における登録商標です。

その他の製品名は各社の商標または登録商標です。

ご注意

・本書の内容の一部または全部を無断転載することを禁止します。

・本書の記載内容は予告無く変更される場合があります。

本製品の計測

3 種類の計測機能

本製品には、クロノグラフ / エクササイズ / インターバルの 3 つの計測機能があります。

◆クロノグラフ（➡ P.25）

距離やタイムなどのランニングデータを計測する機能です。
スプリットタイム *1 やラップタイム *2 を計測できるほか、GPS 信号により、距離やペースも計測できます（➡ P.20）。

*1 スプリットタイム：スタートからある区間までの経過時間
*2 ラップタイム　　：区間ごとの経過時間

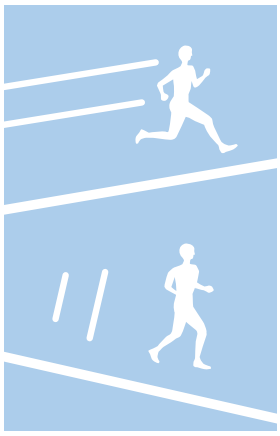
計測結果は [リコール] で確認できます（➡ P.52）。

◆エクササイズ（➡ P.32）

目標ペースを設定し、達成度を確認しながら運動できる機能です。
ペースの維持を目的とする運動に活用できます。

目標ペースを上回ると表示される評価アイコン「GOOD」を目安に運動します。

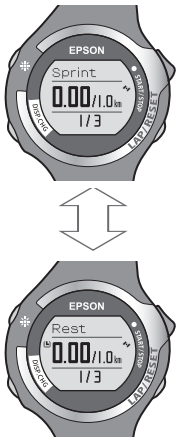
◆インターバル（➡ P.40）



インターバルトレーニング *3 を目的とする機能です。

*3 インターバルトレーニング：
強負荷と低負荷の運動を繰り返すことにより、運動能力の向上を目指すトレーニング方法

強負荷の運動（スプリント）と低負荷の運動（レスト）の組み合わせで運動メニューを作成します。
スプリント運動とレスト運動の切り替え時にアラームが鳴ります。



目 次

はじめに 2
本製品の計測 3
安全にお使いいただくために 7

Chapter1
準備 12

1-1 同梱品の確認 13
1-2 充電する 14
1-3 基本操作 17
1-4 計測できる項目 20
1-5 本体での計測方式について 21
1-6 GPS 衛星を特定する（GPS サーチ） 22

Chapter2
クロノグラフ機能を利用する 24

2-1 クロノグラフについて 25
2-2 クロノグラフ画面にする 26
2-3 計測する 28

Chapter3
エクササイズ機能を利用する 31

3-1 エクササイズについて 32
3-2 目標ペースを設定する 33
3-3 エクササイズ画面にする 35
3-4 エクササイズを開始する 36

Chapter4
インターバル機能を利用する 39

4-1 インターバルについて 40
4-2 インターバルの条件を設定する 41
4-3 インターバル画面にする 44
4-4 インターバル運動を開始する 46

Chapter5
リコール機能で計測データを確認する 51

5-1 リコールで確認できる計測データ 52
5-2 計測データの確認 53

Chapter6
ストライドセンサーで距離とペースを計測する（SS-700/SS-500 のみ）... 55
6-1 ストライドセンサーについて ... 56
6-2 ストライドセンサーを有効にする ... 57

Chapter7
心拍数を計測する（SS-700/SS-500 のみ） ... 59
7-1 心拍数の計測について ... 60
7-2 HR センサーセットを装着する ... 61
7-3 ペアリングする ... 62
7-4 HR センサーを有効にする ... 64
7-5 HR センサーの電池交換 ... 66

Chapter8
設定について ... 67
8-1 設定機能でできること ... 68
8-2 画面設定 ... 70
8-3 オートラップ ... 74
8-4 オートライト ... 76
8-5 オートポーズ ... 78
8-6 アラーム ... 80
8-7 システム設定 ... 90
8-8 履歴の全消去 ... 92
8-9 ユーザー設定 ... 95

Chapter9
活用ガイド（目的別の画面設定） ... 100
9-1 クロノグラフ画面の設定について ... 101
9-2 距離とペースを意識したランニング ... 102
9-3 ピッチとストライドを意識したランニング（SS-700/SS-500 のみ） ... 104
9-4 目標を意識したランニング ... 105
9-5 心拍数を意識したランニング（SS-700/SS-500 のみ） ... 107

Chapter10
Web アプリケーションでのデータ管理 ... 109
10-1 NR Uploader のインストール ... 110
10-2 本体を PC と接続し、NeoRun を利用する ... 113
10-3 ドライバーソフトウェアの更新 ... 115

Chapter11
メンテナンス 119
11-1 お手入れの仕方 120
11-2 電池交換の仕方 121
11-3 製品仕様 122
Chapter12
困ったときに 124
12-1 トラブル対処 125
12-2 システムリセット 127
12-3 本製品に関するお問い合わせ先 128
12-4 アフターサービスについて 129
12-5 認証情報 130
Chapter13
索引 131

安全にお使いいただくために

本製品を安全にお使いいただくために、お使いになる前には必ず本製品の取扱説明書をお読みください。

本製品の取扱説明書の内容に従わずに取り扱うと、故障や事故の原因になります。

・本製品の取扱説明書は、製品の不明点をいつでも解決できるように手元に置いてお使いください。
・本製品を国外に持ち出して使用する際には、その国／地域の法規制などの条件をご確認ください。
・本製品は医療機器ではありません。運動の目安としてお使いください。

VCCI クラス B 情報技術装置

この装置は、クラス B 情報技術装置です。この装置は家庭環境で使用することを目的としていますが、この装置がラジオやテレビジョン受信機に近接して使用されると、受信障害を引き起こすことがあります。

記号の意味

本製品の取扱説明書では、お客様や他の人々への危害や財産への損害を未然に防止するために、危険を伴う操作やお取り扱いを次の記号で警告表示しています。

内容をご理解の上、本文をお読みください。

⚠ 警告	この表示を無視して誤った取り扱いをすると、人が死亡または重傷を負う可能性が想定される内容を示しています。
⚠ 注意	この表示を無視して誤った取り扱いをすると、人が傷害を負う可能性および財産の損害の可能性が想定される内容を示しています。
	この記号は、必ず行っていただきたい事項（指示、行為）を示しています。
	この記号は、してはいけない行為（禁止行為）を示しています。

使用上のご注意

製品本体ならびに付属品について

⚠警告

運動は体調に合わせて行ってください。急な運動や無理な運動は危険です。運動の途中で気分が悪くなるなど体調の変化を感じた場合は運動を中止し、医師などの診察を受けてください。

運動中に製品を注視しないでください。転倒や交通事故等を起こす恐れがあります。ご使用の際は周囲の安全にご注意ください。

スキューバダイビングには使用しないでください。

本製品は精密な機械、電子部品で作られています。次のような場所での使用や保管はしないでください。感電・火災・動作不良・故障の原因となります。

- 温度、湿度変化の激しい場所
- 揮発性物質のある場所
- 油煙やホコリの多い場所
- 火気のある場所
- 強い磁気の近く（スピーカーの近くなど）

お客様による分解・修理はしないでください。感電・事故の原因となります。

小さなお子様の手の届くところには、本製品を放置しないでください。

⚠注意

本体を装着して、アレルギーやかぶれを起こした場合は、直ちに使用を中止し、皮膚科など専門医にご相談ください。

本体は日常生活強化防水仕様となっております。水泳などに使用できますが、水中あるいは 水滴がついた状態でボタン操作をしないでください。防水不良になる恐れがあります。

直接蛇口から水をかけることは避けてください。水道水は非常に水圧が高く、防水不良になる恐れがあります。

入浴やサウナの際はご使用を避けてください。蒸気や石鹸、温泉の成分などが防水性能の劣化やサビの原因となります。

使用上のご注意

クレードル・AC アダプターについて

⚠警告

電源プラグは根元まで確実に差し込んで使用してください。感電・火災の原因となります。

AC アダプターをご使用にならないときは、必ず電源プラグをコンセントから抜いてください。また電源プラグは定期的に清掃してください。

雷が鳴り出したら、すぐに電源プラグをコンセントから抜いてください。感電の原因となります。

AC アダプターを取り扱う際は、以下の点を守ってください。感電・火災の原因となります。
• 雨や水のかかる場所で使用しない　　• 布団などで覆わない

濡れた手で電源プラグを抜き差ししないでください。感電の原因となります。

AC アダプターのたこ足配線はしないでください。発熱して火災の原因となります。

破損したACアダプターおよびUSBケーブルを使用しないでください。故障・火災の原因となります。破損したときは、修理センターにご相談ください。

煙が出たり、変なにおいや音がするなど異常状態のまま使用しないでください。火災の原因となります。異常が発生したときはすぐに電源プラグをコンセントから抜き、修理センターにご相談ください。

異物や水などの液体が内部に入ったときは、そのまま使用しないでください。感電・火災の原因となります。すぐに電源プラグをコンセントから抜き、修理センターにご相談ください。

USB ケーブルは、ホコリなどの異物が付着した状態で使用しないでください。火災の原因となります。

付属の AC アダプター、クレードルで他の商品を充電しないでください。また、付属の AC アダプター、クレードル以外で充電はしないでください。故障・感電・火災の原因となります。

使用上のご注意

HR センサーについて（SS-700/SS-500 のみ）

HR（ハートレート）センサー機能をご使用の際に必ずお読みください。

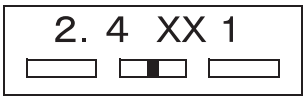
本製品は無線機能を搭載しています。HR センサーの動作時に、心拍計測データを無線通信で製品本体と送受信する機能を有します。
本製品は電波法に基づく小電力データ通信システムとして認証を受けています。よって、本製品を使用するときに、無線局の免許は必要ありません。以下の行為をすると法律で罰せられることがあります。

・本製品の分解および改造　　・本製品の証明および認証番号を消去

※本製品を日本国外で使用する場合には、その国／地域の法規制などの条件を確認してください。

周波数について

本製品は、2.4GHz 帯の 2.457GHz の周波数を使用しています。
他の無線機器も同じ周波数を使っていることがあります。
他の無線機器との電波干渉を防止するため、下記事項に注意してご使用ください。



無線通信使用上の注意

本製品の使用周波数帯は 2.4GHz 帯です。この周波数では、電子レンジ等の産業・科学・医療用機器のほか工場の製造ライン等で使用されている免許を要する移動体識別用構内無線局、アマチュア無線局、免許を 要しない特定の小電力無線局（以下、「他の無線局」と略す）が運用されています。

1. 本製品を使用する前に、近くで「他の無線局」が運用されていないことを確認してください。
2. 万一、本製品と「他の無線局」との間に有害な電波干渉が発生した場合には、速やかに本製品の使用場所を変えるか、本製品の運用を停止（無線の発射を停止）してください。
3. 不明な点、その他お困りのことが起きた場合は、弊社インフォメーションセンターにご相談ください。

⚠警告	
	万一、肌などに異常が生じた場合には直ちに使用を中止し、専門の医師にご相談ください。
	航空機内や病院など使用を制限された区域では、現場の指示（機内アナウンス等）に従ってください。
	心臓ペースメーカーなど、植え込み型医療機器をお使いの方は使用しないでください。
	本製品を手術室・集中治療室などに持ち込んだり、医療用電気機器の近くで使用しないでください。本製品からの電波が医療用電気機器に影響を及ぼすことがあり、誤動作により事故の原因となります。

使用上のご注意

HR センサーの電池について

HR センサーの電池については次の注意事項をご確認ください。

⚠警告	
	誤って電池を飲み込んだ場合は、直ちに医師の診察を受けてください。

⚠注意	
	電池交換の際は、怪我等に注意して行ってください。
	電池を廃棄する際は、お住まいの自治体の分別ルールに従って廃棄してください。
	電池交換の際は、指定以外の電池を入れないでください。また＋－極を正しく入れてください。
	電池・電池の入った HR センサーを火中に投じないでください。

保管上のご注意

⚠注意	
	磁気や電磁波の影響を受ける場所に置かないでください。データが壊れ消失することがあります。
	化学物質が発散している場所や薬品にふれる場所に放置しないでください。ガソリン、マニキュア、化粧品などのスプレー液、クリーナー液、トイレ用洗剤、接着剤などが付着すると本体･バンドが変色したり、破損したりすることがあります。

準備

1-1 同梱品の確認
1-2 充電する
1-3 基本操作
1-4 計測できる項目
1-5 本体での計測方式について
1-6 GPS 衛星を特定する（GPS サーチ）

1-1 同梱品の確認

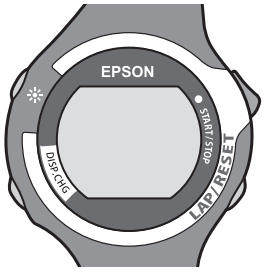
お買い求めいただいた本製品の同梱品をご確認ください。万一、不足や不良がある場合は、お手数ですがお買い求めいただいた販売店までご連絡ください。

本体
（お買い求めいただいた機種いずれか一台）

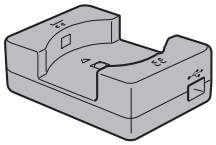
SS-700

SS-500

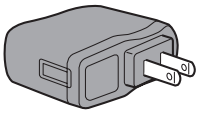
SS-300



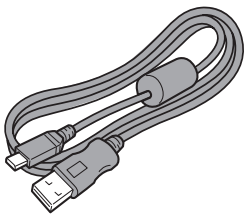
クレードル



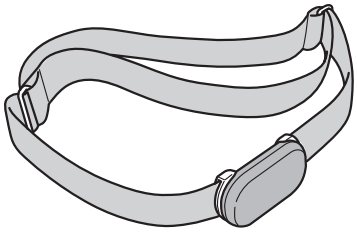
AC アダプター



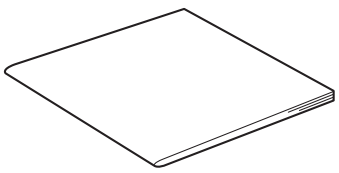
USB ケーブル



HR センサーセット
（HR ベルト、HR センサー）
SS-700 のみ同梱



取扱説明書（保証書）

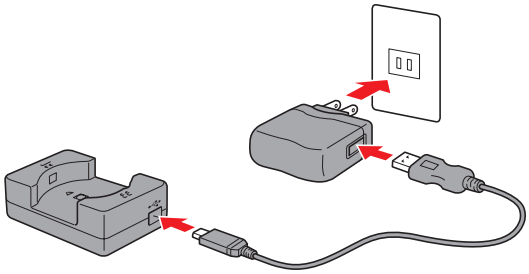


* 裏表紙が保証書になっています。

1-2 充電する

初めて使用するときは必ず充電してください。

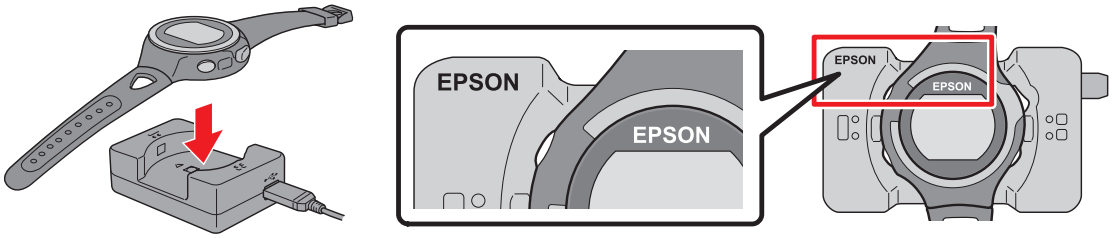
❶ クレードルと AC アダプターを USB ケーブルで接続します。



❷ クレードルに本体をセットします。

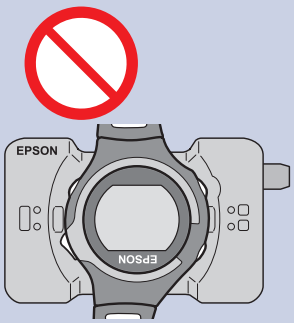
本体の EPSON ロゴとクレードルの EPSON ロゴの向きを合わせ、固定されるまで押し込みます。

正しくセットされると、［充電中］と表示され、充電が始まります。



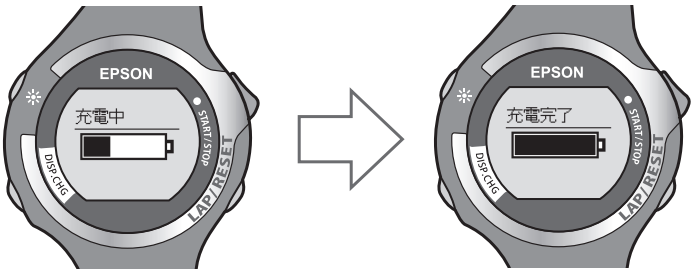
⚠注意

本体は逆向きにセットしないでください。
逆向きに無理にセットしようとすると、
故障の原因となります。



つづく

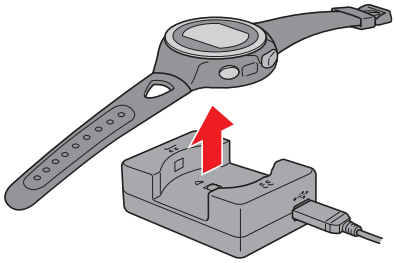
充電が終わると、［充電中］から［充電完了］に変わります。



充電残量がなくなった状態（何も表示されない状態）から充電完了までの目安は2.5 時間ですが、使用状況、環境により異なります。

3 充電完了後、クレードルから本体を外します。

クレードルを押さえながら本体を外します。



電池残量は、時計表示右上の電池アイコンで確認できます。

電池アイコン					
使用時間 *	GPS on HR センサー OFF	14 ～ 10 時間	10 ～ 5 時間	5 ～ 2 時間	2 ～ 0 時間
	GPS on HR センサー ON	10 ～ 7 時間	7 ～ 3 時間	3 ～ 1.5 時間	1.5 ～ 0 時間

* GPS 信号を受信した状態でクロノグラフ / エクササイズ / インターバル機能を使用できる目安時間です。
HR センサーの状態で使用時間が異なります。
ストライドセンサーは ON/OFF どちらの状態でも使用時間に差はありません。
ライトの点灯頻度によって、使用時間は短くなります。

つづく

MEMO

・電池残量が低下してくると、計測画面や［Menu］画面であっても時計表示画面になり、ボタン操作ができなくなります。さらに低下すると何も表示しなくなります。すみやかに充電してください。
・電池残量がなくなっても、計測データは本体メモリーに保持されています。
・充電完了になると、それ以上充電されないよう、過充電防止機能がはたらきます。充電を続けても、本体が破損することはありません。
・本体を使用しない場合でも、6 カ月に 1 回は充電してください。長期にわたり放置すると充電池の性能が劣化することがあります。

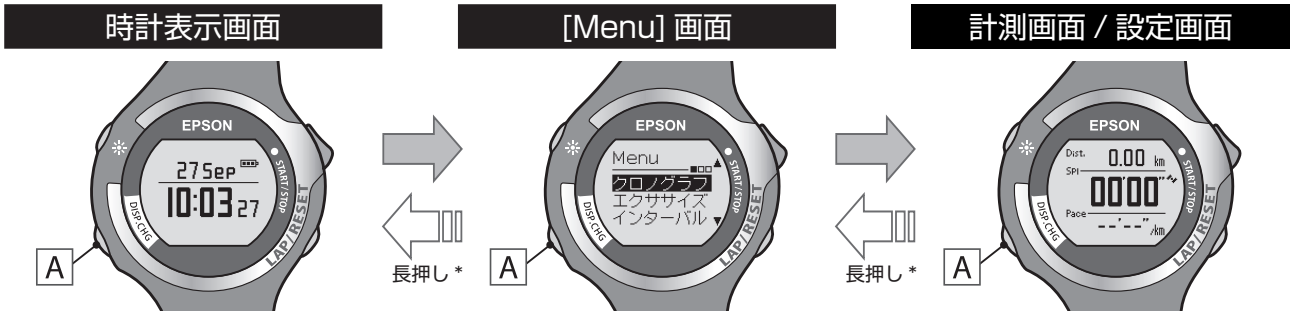
1-3 基本操作

■ ボタン名と基本操作

本製品は、［Menu］から計測画面や設定画面を選んで利用します。
ここでは、各ボタン名と画面選択時のボタン操作を説明します。
各ボタンの機能は、表示している画面によって異なります。

基本操作の流れ

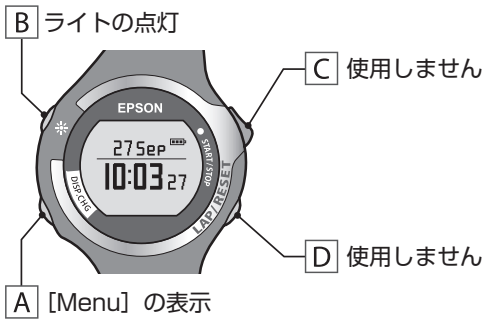
Aを押すと画面表示が切り替わります。
Aを長押し（2 秒以上）すると前の画面に切り替わります。



* 長押し：画面が切り替わるまでAを 2 秒以上押し続けます。

時計表示画面

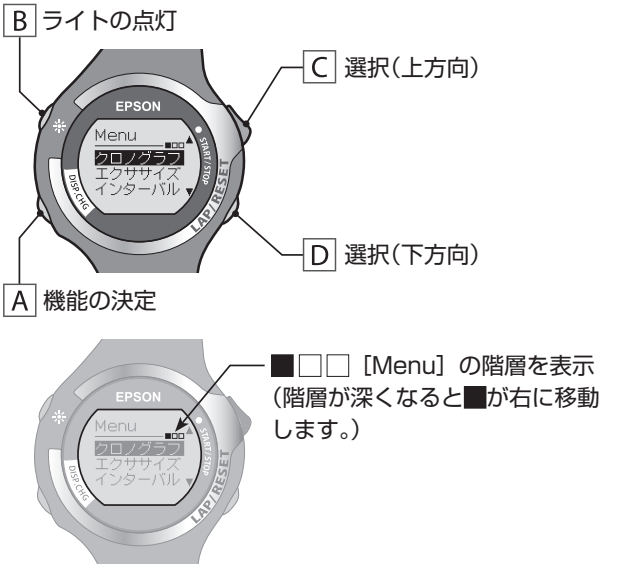
日付と時刻を表示します。
Aで［Menu］画面に切り替わります。
Bでライトを点灯します。ライトは約 10 秒間点灯します。



つづく

[Menu] 画面

［Menu］一覧を表示します。
C / D で目的の機能を選択し、
A で決定します。



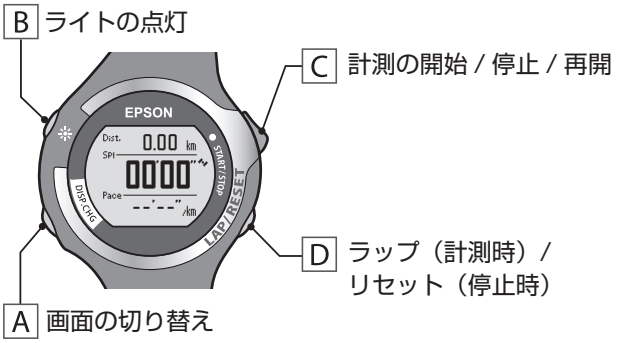
計測画面 / 設定画面

各機能画面を表示します。
画面例の［クロノグラフ］以外に、
［エクササイズ］［インターバル］
［リコール］［設定］の計測画面 /
設定画面があります。

画面例：

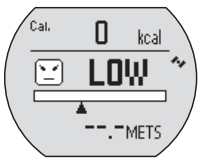
クロノグラフ（➡ P.25）

スプリット / ラップを計測します。



エクササイズ（➡ P.32）

目標ペースを確認しながら運動します。



インターバル（➡ P.40）

強負荷 / 低負荷を繰り返す運動です。

リコール（➡ P.52）

計測結果を確認します。

設定（➡ P.68）

各種設定を変更します。

■ 計測画面のアイコン表示

クロノグラフ / エクササイズ / インターバルの計測中、画面の左端と右端に各アイコンが表示され、GPS 衛星からの信号やセンサーの状態を確認できます。

	アイコン	名称	概要
①		GPS 受信状態	GPS 衛星からの信号受信状態を表示します。 点灯：GPS 衛星からの信号を受信している 点滅：GPS 衛星からの信号を受信できない またはサーチ中
②		ストライドセンサー状態	ストライドセンサーの設定状態を表示します（➡ P.57）。 点灯：ストライドセンサーが有効になっている
③		HR センサー状態	HR センサーとの通信状態を表示します（➡ P.64）。 点灯：HR センサーと通信している 点滅：HR センサーと通信ができていない
④		メモリー状態	本体メモリーの残量が少なくなってくると点灯します。 ・本体メモリーの残量が完全に無くなると、古い計測データから上書きされます。 ・［Menu］-［設定］-［システム設定］-［履歴の全消去］で全データを削除することもできます。 ・残しておきたい計測データは、Web アプリケーションにアップロードしてください（➡ P.113）。
⑤		計測状態	計測の状態を表示します（と は同時に表示されません）。 点滅：計測中 点灯：計測を停止中

1-4 計測できる項目

クロノグラフ / エクササイズ / インターバルの各計測機能で計測できる項目は、GPS 信号の受信状態（GPS on/off）やストライドセンサー、HR センサーの設定により異なります。

計測できる項目

		SS-700/SS-500 のみ		SS-700/SS-500/ SS-300	
ストライドセンサーの状態		ON		OFF	
GPS on/off の状態		GPS on	GPS off	GPS on	GPS off
計測項目（表示名）	距離（Dist.）	○	●	○	−
	ペース（Pace）	○	●	○	−
	ラップペース（PaceLa）	○	●	○	−
	平均ペース（PaceAv）	○	●	○	−
	スピード（Speed）	○	●	○	−
	スプリットタイム（Spl）	○	○	○	○
	ラップタイム（Lap）	○	○	○	○
	ピッチ（Pitch）	●	●	−	−
	ストライド（Stride）	●	●	−	−
	時刻（Time）	○	○	○	○
	消費カロリー（Cal.）	○	●	○	−
	標高（Alti.）	○	−	○	−
	HR（HR）	HR センサーの設定で計測できる項目 次表参照			
	ラップ HR（HR Lap）				
	平均 HR（HR Avg.）				
	ガイドタイム （Guide：時間表示）	○	●	○	−
	ガイド距離 （Guide：距離表示）	○	●	○	−

○：計測可能　●：ストライドセンサーにより計測可能　−：計測不可

HR センサーの設定で計測できる項目（SS-700、SS-500 のみ）

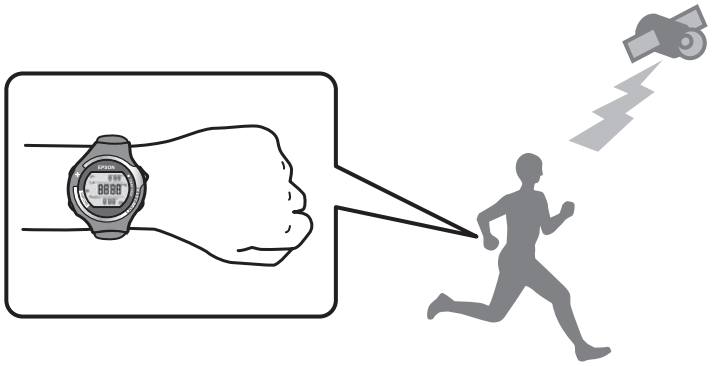
HR センサーの状態		ON	OFF
計測項目（表示名）	HR（HR）	○	−
	ラップ HR（HR Lap）	○	−
	平均 HR（HR Avg.）	○	−

SS-500 の HR センサーセットはオプション品をお買い求めください。

1-5 本体での計測方式について

本体は GPS 衛星からの信号を受信して距離とペースを計測します。精度良く計測を行うには、GPS 衛星からの信号を受信しやすい以下の条件で使用してください。

・屋外の頭上が開けた環境
・手首の甲側（外側）に本体を装着



以下のような環境では GPS 衛星からの信号を受信できません。

受信できない環境

室内やビルの中、地下	トンネルの中	水の中

受信しにくい環境

工事現場、交通量が多く電波障害がある環境	高圧線やテレビ塔、電車の架線の近く、高層ビル街	水の上

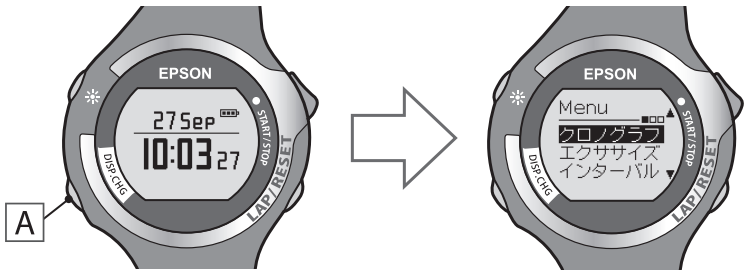
1-6 GPS 衛星を特定する（GPS サーチ）

本体は、クロノグラフ / エクササイズ / インターバルの各計測機能の画面に切り替えるときに、GPS 衛星からの信号を受信し、計測に使用する GPS 衛星を特定します（GPS サーチ）。

必ず、屋外の頭上が開けた環境で行い、サーチ中はできるだけ本体を動かさないでください。

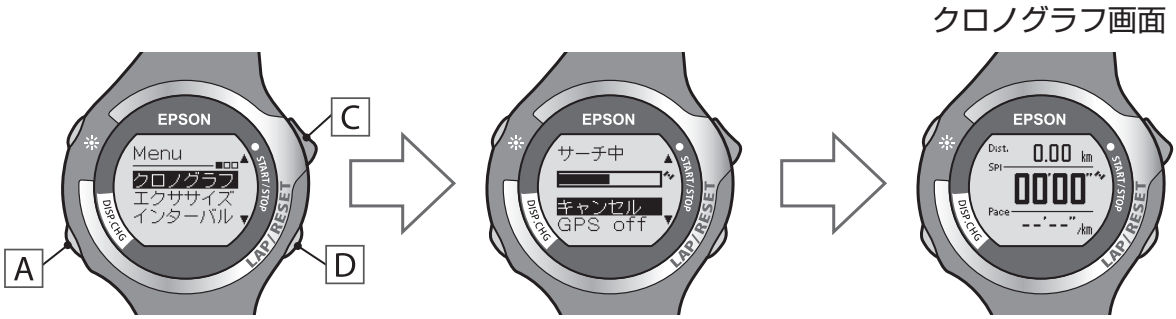
ここでは、クロノグラフ機能を例に GPS サーチの手順を説明します。

❶ Aを押し、［Menu］を表示します。



❷ C / Dで［クロノグラフ］を選択し、Aで決定します。

［サーチ中］画面になります。GPS サーチが完了すると、クロノグラフ画面になります。



初めて使用するときは、GPS サーチ完了後のクロノグラフ（計測前）画面で 15 分以上、屋外の頭上が開けた環境に置いてから使用すると、より精度良く計測できます。

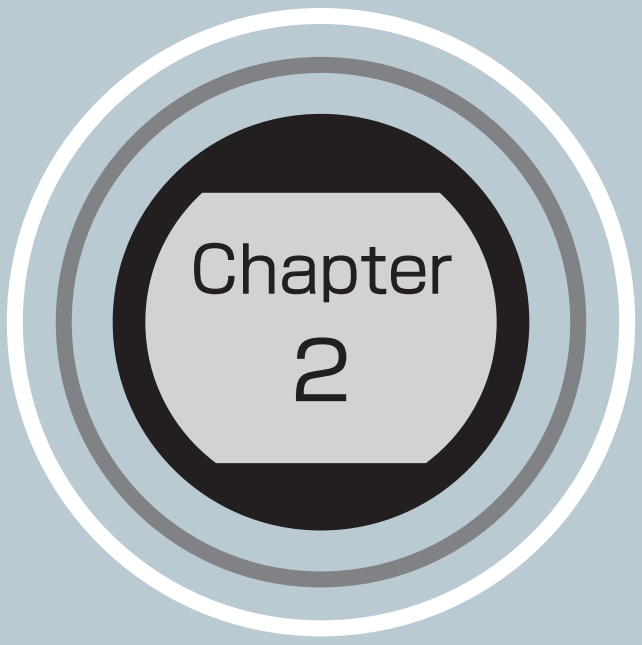
この準備は 2 回目以降の計測時には必要ありません。システムリセット後は再度この準備を実行してください。

つづく ▶▶▶

MEMO

・通常は 2 分以内で GPS サーチを完了します。3 分以上、GPS サーチが完了しないときは、GPS 衛星からの信号を受信しにくい環境にあります。［キャンセル］を選択して中止した後に、異なる環境で実行することをお奨めします。
・10 分間、GPS サーチが完了しないときは、受信を中止して［Menu］画面に戻ります。
・クロノグラフ / インターバル機能は、[GPS off] を選択して計測することもできます。このとき、計測できる項目は限定されます（➡ P.20）。
・GPS サーチが完了すると、正しい時刻に修正されます。

クロノグラフ機能を利用する



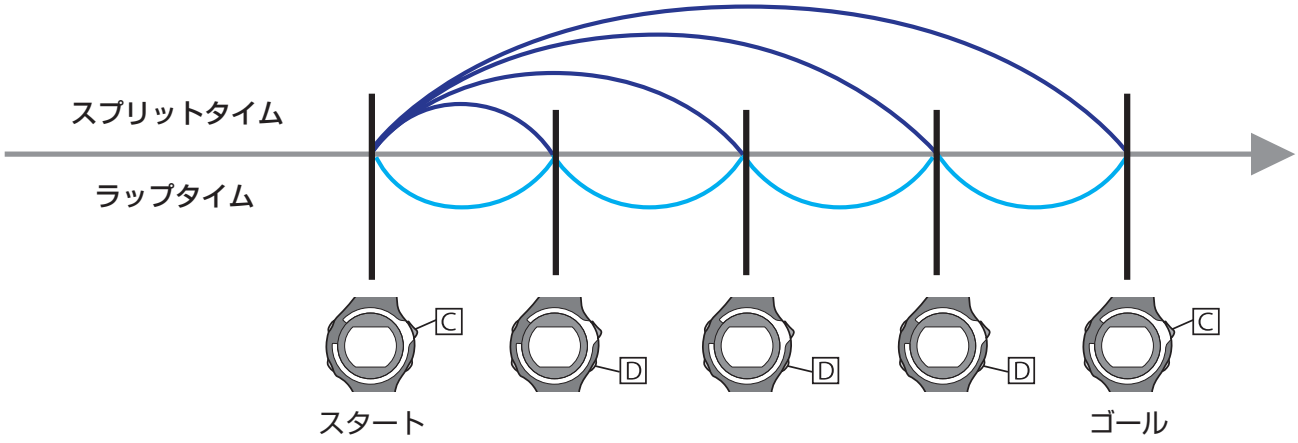
2-1 クロノグラフについて
2-2 クロノグラフ画面にする
2-3 計測する

2-1 クロノグラフについて

■ クロノグラフ機能とは

スプリットタイム、ラップタイムを同時に計測する機能です。

スプリットタイム：スタートからある区間までの経過時間
ラップタイム　　：区間ごとの経過時間

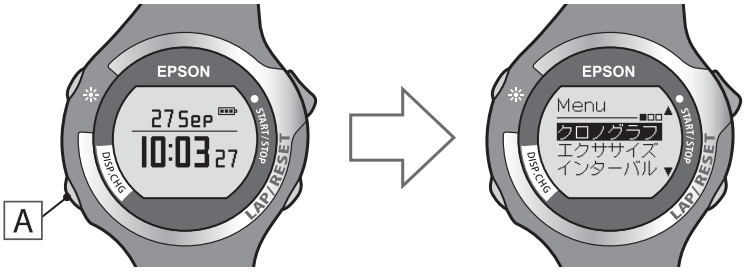


本製品は、クロノグラフ計測中にDを押す操作、またはオートラップ機能（➡ P.74）でラップを計測します。

2-2 クロノグラフ画面にする

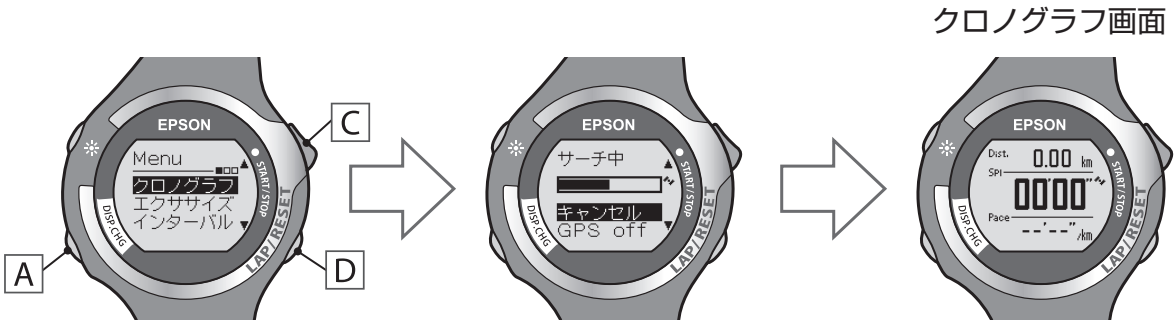
本体は、クロノグラフ画面に切り替えるときに、GPS サーチが実行されます（➡ P.22）。
必ず、屋外の頭上が開けた環境で操作してください。

❶ Aを押し、［Menu］を表示します。



❷ C / Dで［クロノグラフ］を選択し、Aで決定します。

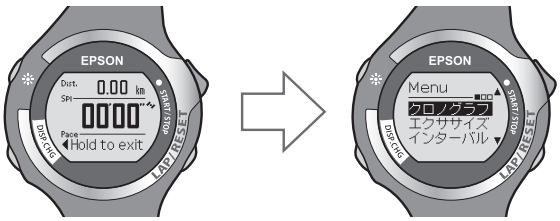
GPS サーチが完了すると、クロノグラフ画面になります。



つづく ▶▶▶

MEMO

・通常は 2 分以内で GPS サーチを完了します。3 分以上、GPS サーチが完了しないときは、GPS 衛星からの信号を受信しにくい環境にあります。［キャンセル］を選択して中止した後に、異なる環境で実行することをお奨めします。
・10 分間、GPS サーチが完了しないときは、受信を中止して［Menu］画面に戻ります。
・［サーチ中］画面で［GPS off］を選択すると、GPS センサーを off にしてクロノグラフ機能を利用できます。このとき、計測できる項目は限定されます（➡ P.20）。
・GPS サーチについて詳しくは、「GPS 衛星を特定する（GPS サーチ）」（➡ P.22）を参照してください。
・計測していない状態（停止中または計測前）で操作せずに 60 分が経過すると、［Menu］画面に戻ります。

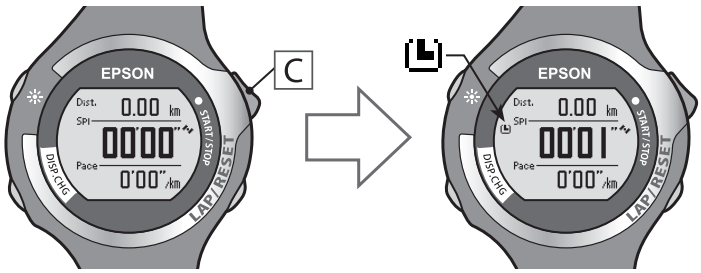


2-3 計測する

■ 計測

❶ C を押すと計測を開始します。

計測画面に⏱が表示されます。

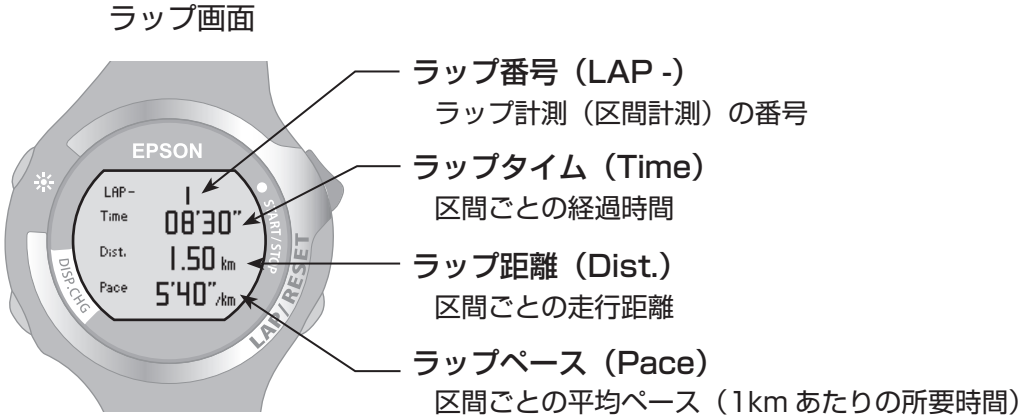


❷ D を押すとラップを計測します。

20 秒間、ラップ画面を表示し、計測画面に戻ります。

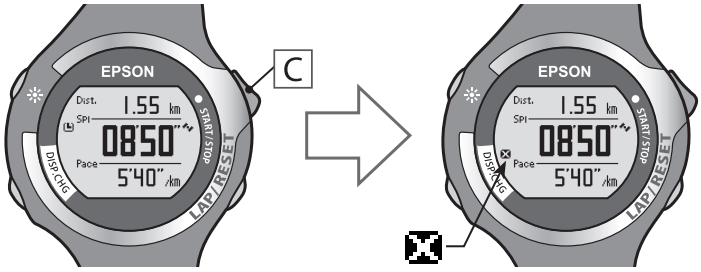
ラップ画面で表示される計測データは、ラップ番号、ラップタイム、ラップ距離、ラップペースです。

表示画面の見方



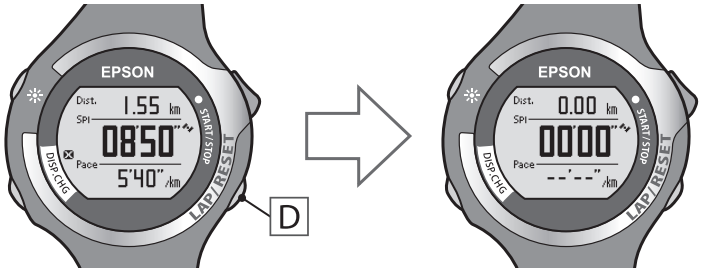
3 計測中にCを押すと計測を停止します。

計測画面に✖が表示されます。
再度Cを押すと計測を再開します。



4 計測停止中にDを押して計測表示をリセットします。

リセットすると、計測前の状態（数値が 0）に戻り、次の計測ができます。
それまでに計測したデータは本体メモリーに保存されます。



MEMO

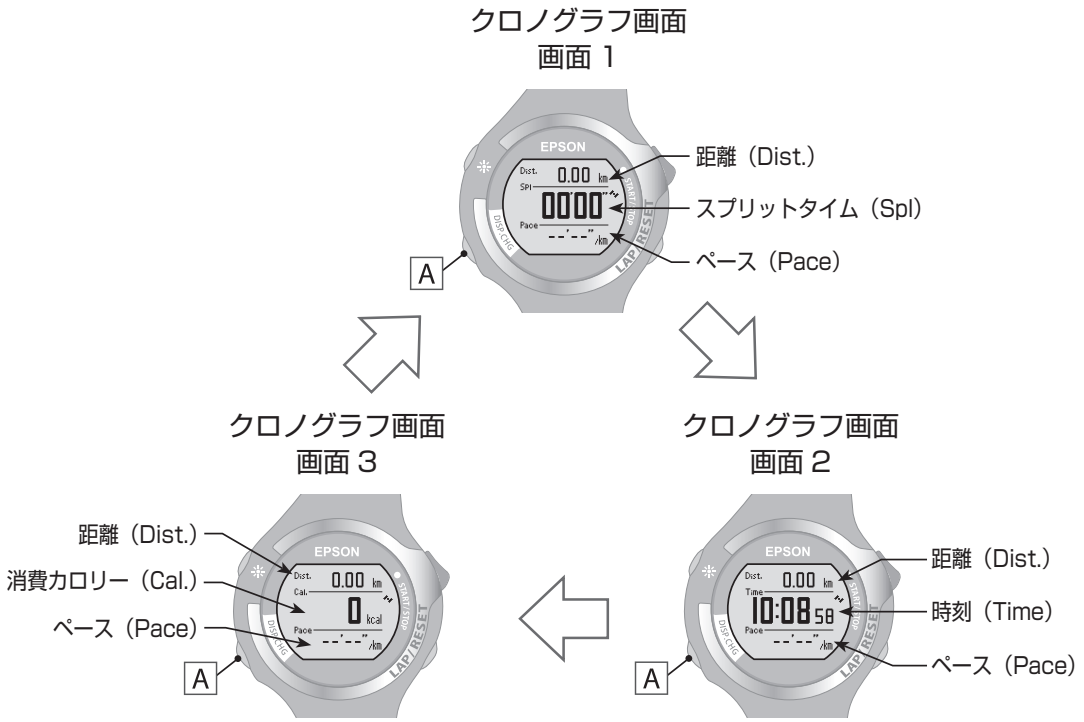
・リセット後、計測前の画面でAを長押しすると、GPS データを更新して［Menu］画面に戻ります。GPS データ更新では、計測された GPS 衛星のデータを記録します。記録したデータは距離・ペースの計測精度を高めるために利用されます。

・計測していない状態（停止中または計測前）で操作せずに 60 分が経過すると、［Menu］画面に戻ります。
・保存された計測データは［リコール］で確認できます（➡ P.52）。

つづく ▶▶▶

■ クロノグラフ画面の切り替え

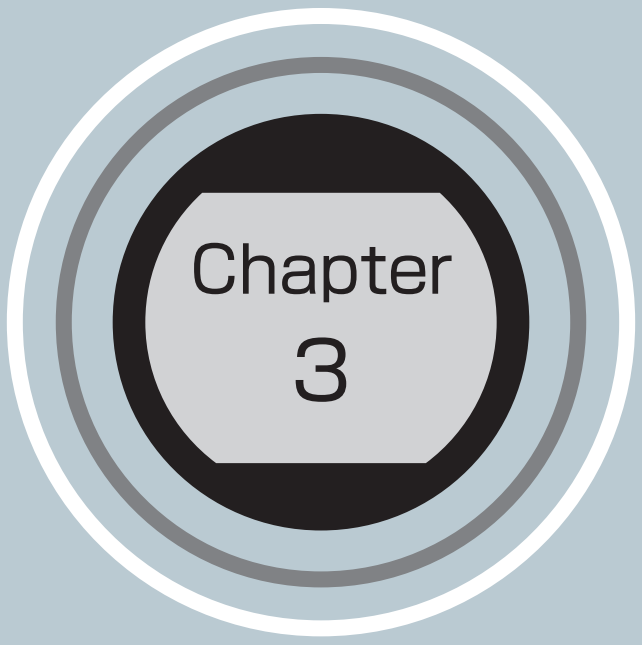
クロノグラフの計測画面は 1 画面に 3 行の計測項目が表示されます。
計測画面は 3 画面あり、画面は、Aで切り替えます。



各画面（画面 1、画面 2、画面 3）に表示する計測項目は、[Menu] - [設定] - [画面設定] で変更できます（➡ P.70）。確認したい項目に変更してください。
初期設定では、以下の計測項目が表示されます。

初期設定	画面 1	画面 2	画面 3
上段	距離（Dist.）	距離（Dist.）	距離（Dist.）
中段	スプリットタイム（Spl）	時刻（Time）	消費カロリー（Cal.）
下段	ペース（Pace）	ペース（Pace）	ペース（Pace）

エクササイズ機能を利用する



3-1 エクササイズについて
3-2 目標ペースを設定する
3-3 エクササイズ画面にする
3-4 エクササイズを開始する

3-1 エクササイズについて

■ エクササイズ機能とは

目標ペースに対する達成度を確認しながら運動を行う機能です。

あらかじめ目標とするペースを設定しておくことで、運動ペースが目標に達成しているかを表示することができます。また、達成度の目安を表示することができます。

ランニングペースを意識した運動を行いたいときに便利です。

クロノグラフと同様にスプリット / ラップも計測できます。

表示画面の見方

消費カロリー

運動開始からの消費カロリーの合計を表示

評価（LOW/GOOD）

LOW　：目標に達していない

GOOD：目標に達している

達成度の目安

現在の運動強度をバーで表示
設定目標値を▲で表示

運動強度

現在の運動強度を数値で表示

エクササイズ画面

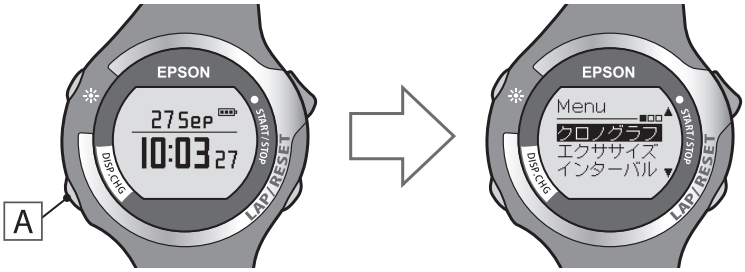
MEMO

METS（メッツ）は身体活動の強さを表す単位です。座って安静にしている状態を 1 メッツとし、身体活動の強さがその何倍に相当するかを表します。普通歩行は約 3 メッツに相当します。これは安静時と比較した場合、約 3 倍の身体活動の強さとなります。

3-2 目標ペースを設定する

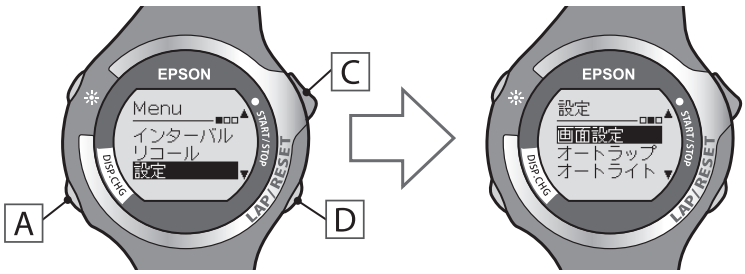
［設定］の［目標ペース］で、エクササイズの目標となるランニングペースを、1km あたりの目標時間で設定します。

❶ Aを押し、［Menu］を表示します。



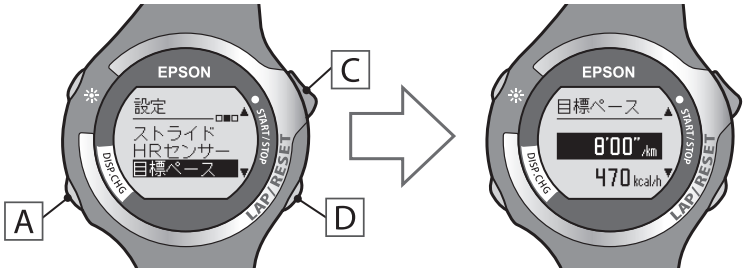
❷ C / Dで［設定］を選択し、Aで決定します。

［設定］の機能選択画面になります。



❸ C / Dで［目標ペース］を選択し、Aで決定します。

［目標ペース］の設定画面になります。



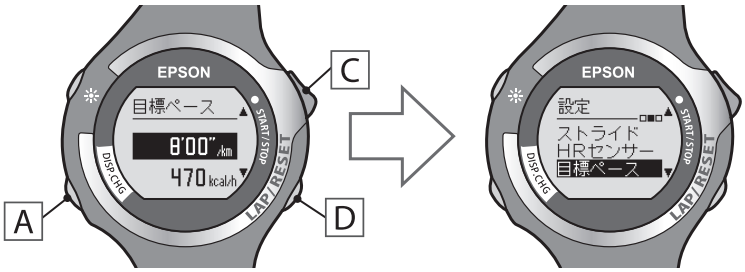
つづく

4 C / Dで目標とするペースを設定し、Aで決定します。

画面上段の目標ペースを設定します。目標ペースは 1'00" ～ 15'00"/km の範囲で 0'01"/km ごとに設定できます。C / Dを長押しすると数値を早送りします。

画面下段には、目標ペースから算出される 1 時間運動したときの消費カロリーの目安が表示されます。

決定後、［設定］画面に戻ります。



MEMO

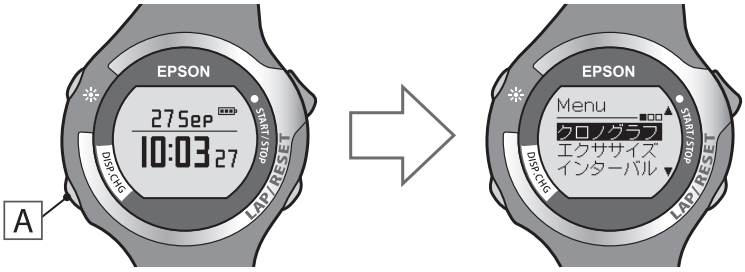
消費カロリーの計測には、ユーザー設定のデータが利用されます。正確な消費カロリーを計測するためには、ユーザー設定で使用者データを設定してください（➡ P.95）。

5 Aを長押し（2 秒以上）して、［Menu］画面に戻ります。

3-3 エクササイズ画面にする

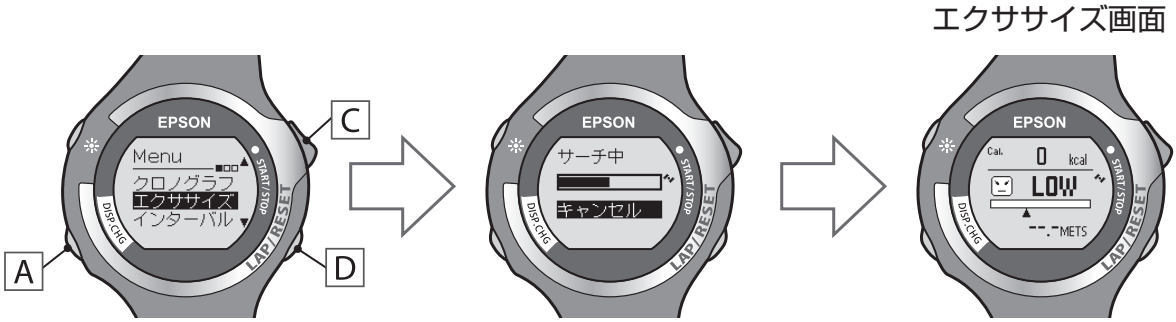
本体は、エクササイズ画面に切り替えるときに、GPS サーチが実行されます（➡ P.22）。
必ず、屋外の頭上が開けた環境で操作してください。

❶ Aを押し、［Menu］を表示します。



❷ C / Dで［エクササイズ］を選択し、Aで決定します。

GPS サーチが完了すると、エクササイズ画面になります。
GPS サーチが完了しないときは、エクササイズ画面に切り替わりません。



MEMO

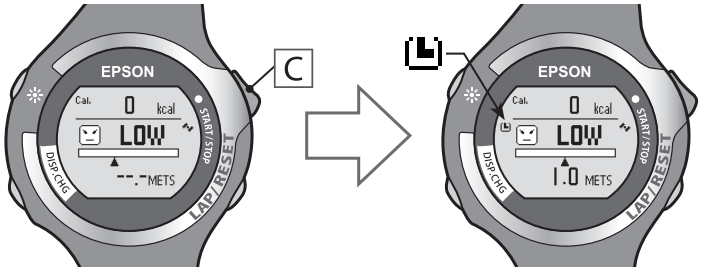
- 通常は 2 分以内で GPS サーチを完了します。3 分以上、GPS サーチが完了しないときは、GPS 衛星からの信号を受信しにくい環境にあります。［キャンセル］を選択して中止した後に、異なる環境で実行することをお奨めします。
- 10 分間、GPS サーチが完了しないときは、受信を中止して［Menu］画面に戻ります。
- GPS サーチについて詳しくは、「GPS 衛星を特定する（GPS サーチ）」（➡ P.22）を参照してください。
- 計測していない状態（停止中または計測前）で操作せずに 60 分が経過すると、［Menu］画面に戻ります。

3-4 エクササイズを開始する

■ 計測

❶ Cを押すとエクササイズの計測を開始します。

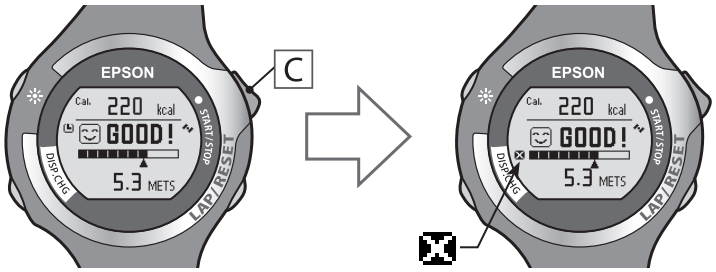
計測画面に⏱が表示されます。



運動を始めると、数値や評価、バーの状態が運動状態に連動して変化します。

❷ 計測中にCを押すと計測を停止します。

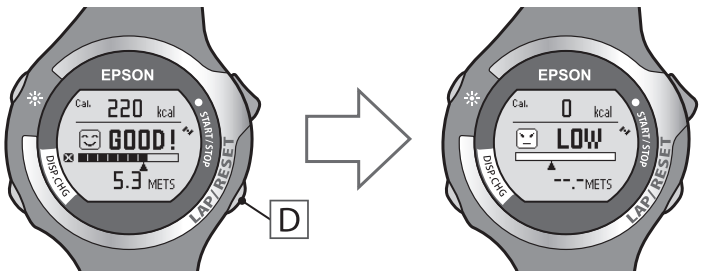
計測画面に✖が表示されます。



再度Cを押すと計測を再開します。

❸ 計測停止中にDを押して計測表示をリセットします。

リセットすると、計測前の状態（数値が 0）に戻り、次の計測ができます。
それまでに計測したデータは本体メモリーに保存されます。



つづく

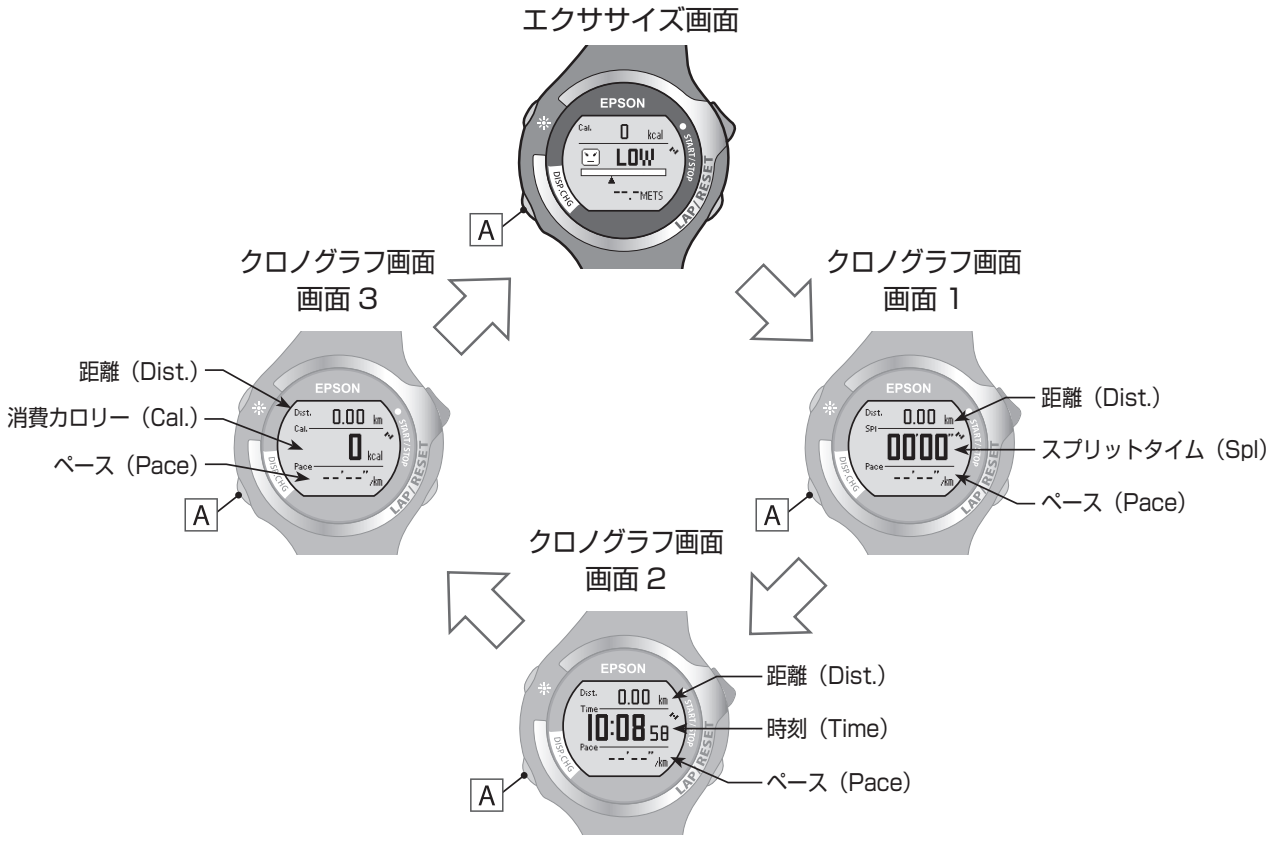
MEMO

・リセット後、計測前の画面でAを長押しすると、GPS データを更新して［Menu］に戻ります。GPS データ更新では、計測された GPS 衛星のデータを記録します。記録したデータは距離・ペースの計測精度を高めるために利用されます。

・計測していない状態（停止中または計測前）で操作せずに 60 分が経過すると、［Menu］画面に戻ります。
・保存された計測データは［リコール］で確認できます（➡ P.52）。

■ エクササイズ画面の切り替え

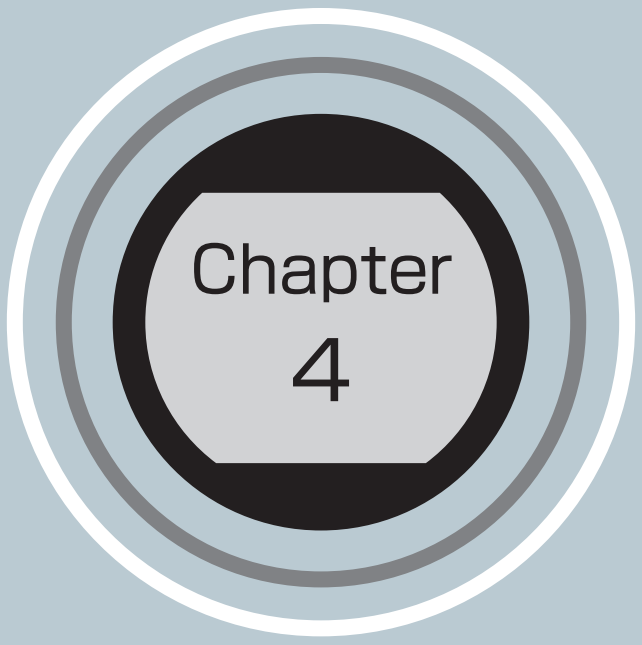
エクササイズの計測画面でAを押すとクロノグラフ画面に切り替えられます。



MEMO

クロノグラフ画面ついて詳しくは、「クロノグラフ画面の切り替え」(➡P.30)を参照してください。

インターバル機能を利用する



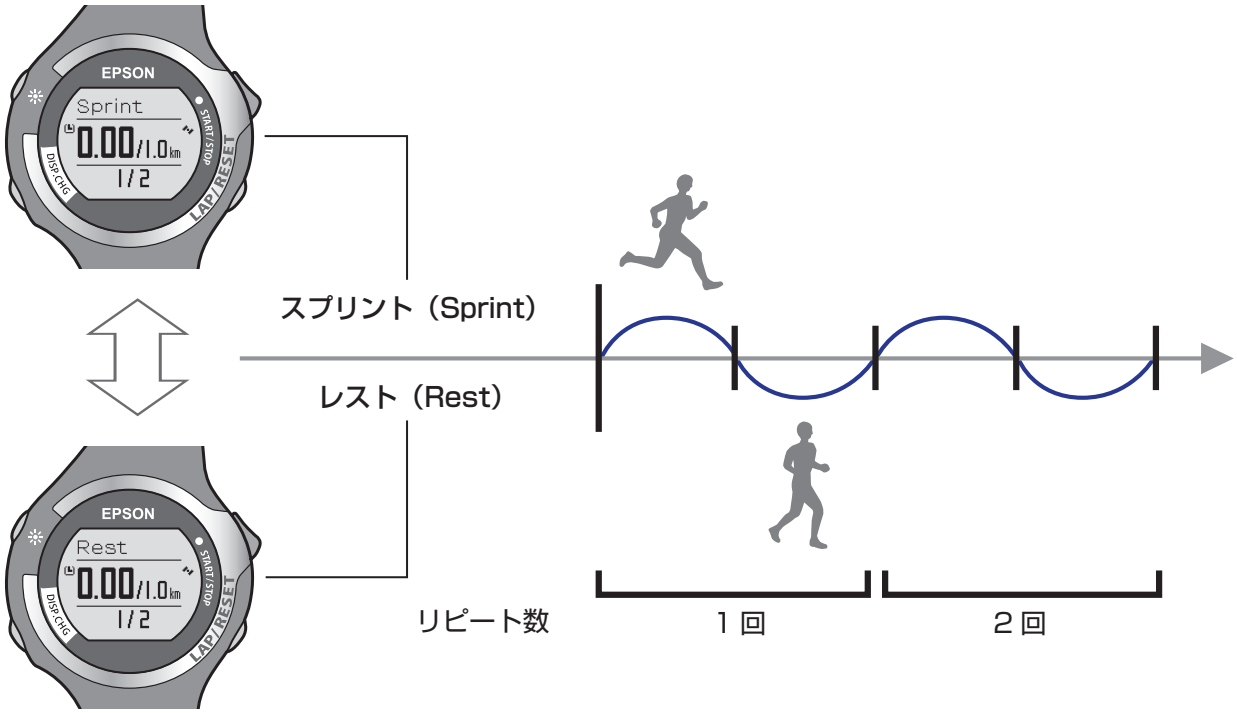
4-1 インターバルについて
4-2 インターバルの条件を設定する
4-3 インターバル画面にする
4-4 インターバル運動を開始する

4-1 インターバルについて

■ インターバル機能とは

強負荷（スプリント）と低負荷（レスト）の運動を繰り返し行うことを目的とする機能です。
距離や時間を設定して、運動メニューを作成することができます。
スプリント、レストの切り替えタイミングを、アラームで通知します。

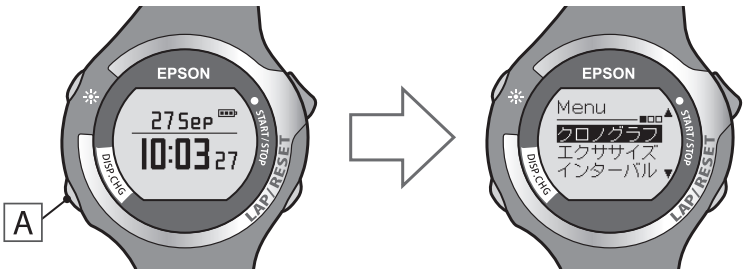
スプリント（Sprint）：強負荷運動
レスト（Rest）　　：低負荷運動
リピート数　　：スプリントとレストを 1 セットとして運動を繰り返す回数



4-2 インターバルの条件を設定する

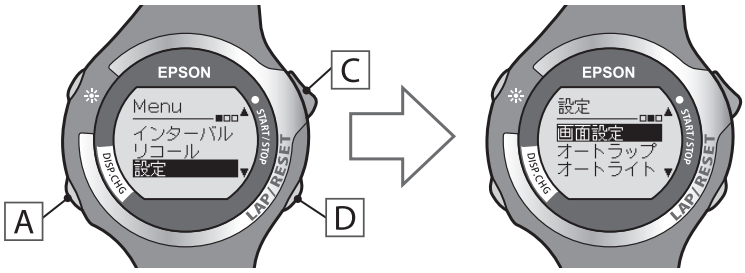
スプリント / レストの長さと繰り返す回数を［設定］の［インターバル］で設定します。

❶ Aを押し、［Menu］を表示します。



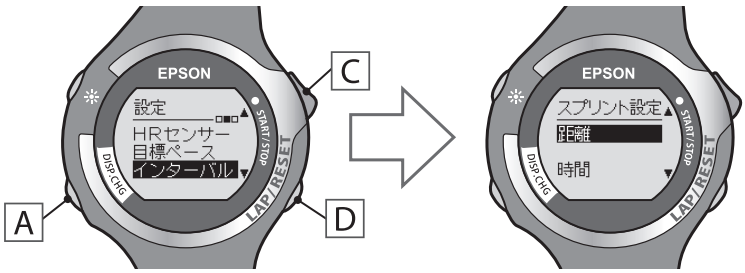
❷ C / Dで［設定］を選択し、Aで決定します。

［設定］の機能選択画面になります。



❸ C / Dで［インターバル］を選択し、Aで決定します。

［スプリント設定］の設定画面になります。



つづく

4 C / D で［距離］または［時間］を選択し、A で決定します。

スプリントの長さを距離で設定するか、時間で設定するかを選択します。A で決定後、スプリント運動の長さを設定する画面になります。

5 C / D でスプリントの長さを設定し、A で決定します。

距離は 0.1 ～ 5.0km の範囲で 0.1km ごと、時間は 1'00" ～ 60'00" の範囲で 1 分ごとに設定できます。C / D を長押しすると数値を早送りします。

決定後、［レスト設定］の設定画面になります。

6 C / D で［距離］または［時間］を選択し、A で決定します。

レストの長さを距離で設定するか、時間で設定するかを選択します。A で決定後、レストの長さを設定する画面になります。

つづく

7 C / D でレストの長さを設定し、A で決定します。

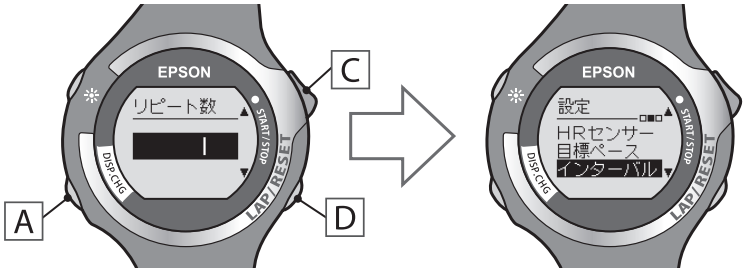
距離は 0.1 ～ 5.0km の範囲で 0.1km ごと、時間は 1'00" ～ 60'00" の範囲で 1 分ごとに設定できます。C / D を長押しすると数値を早送りします。

A で決定後、［リピート数］の設定画面になります。

8 C / D でリピート数（スプリントとレストを 1 セットとして運動を繰り返す回数）を設定し、A で決定します。

リピート数は 1 ～ 99 回の範囲で設定できます。C / D を長押しすると数値を早送りします。

A で決定後、［設定］画面に戻ります。

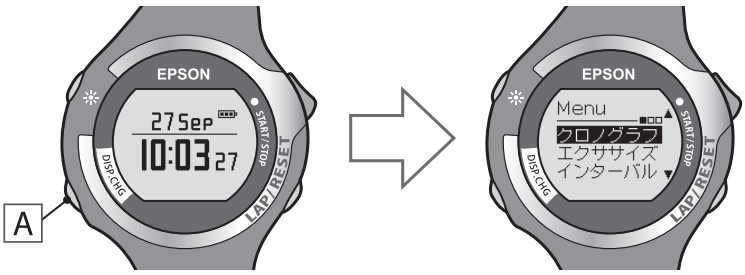


9 A を長押し（2 秒以上）して、[Menu] 画面に戻ります。

4-3 インターバル画面にする

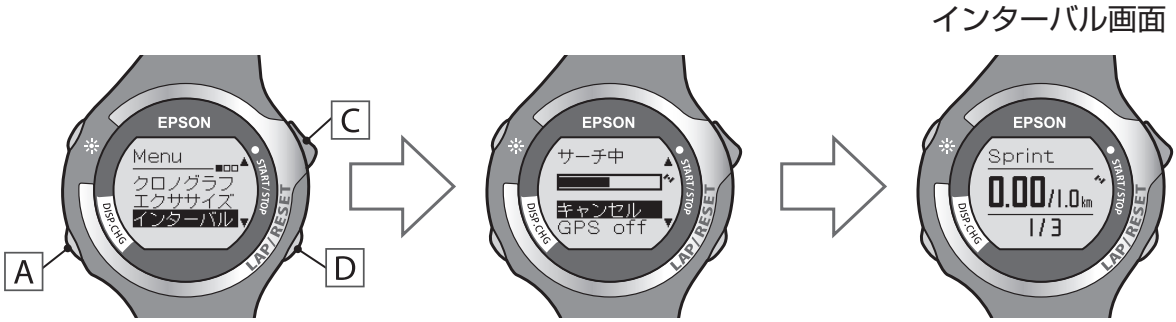
本体は、インターバル画面に切り替えるときに、GPS サーチが実行されます（➡ P.22）。
必ず、屋外の頭上が開けた環境で操作してください。

❶ Aを押し、［Menu］を表示します。



❷ C / Dで［インターバル］を選択し、Aで決定します。

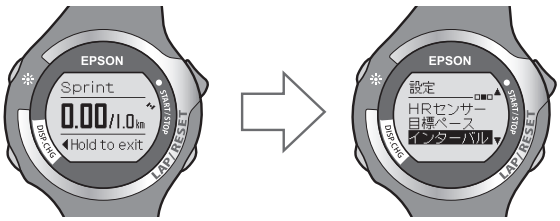
GPS サーチが完了すると、インターバル画面になります。



つづく

MEMO

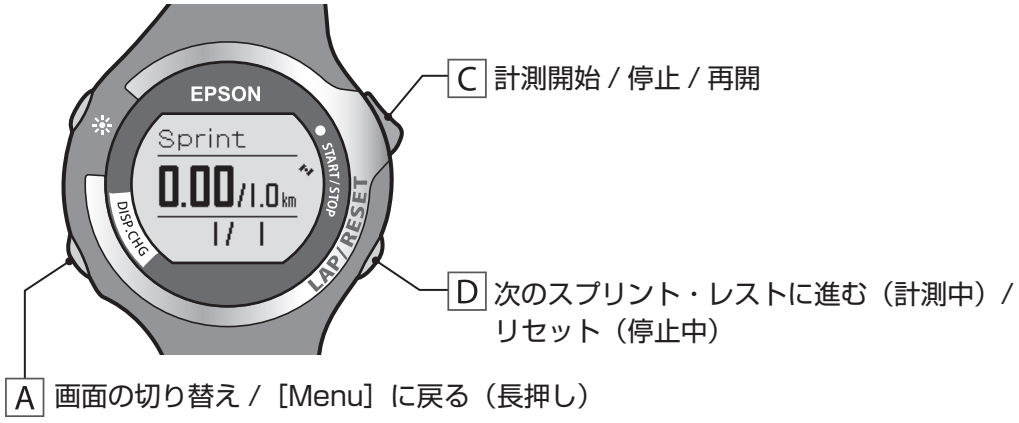
・通常は 2 分以内で GPS サーチを完了します。3 分以上、GPS サーチが完了しないときは、GPS 衛星からの信号を受信しにくい環境にあります。［キャンセル］を選択して中止した後に、異なる環境で実行することをお奨めします。
・10 分間、GPS サーチが完了しないときは、受信を中止して［Menu］画面に戻ります。
・［サーチ中］画面で［GPS off］を選択すると、GPS センサーを off にしてインターバル機能を利用できます。このとき、計測できる項目は限定されます（➡ P.20）。
［GPS off］を選択したときは、距離を計測しません。スプリント / レストの長さを時間で設定し、使用してください（➡ P.41）。
SS-700/SS-500 の場合は、ストライドセンサーを有効にする（➡ P.56）ことで、スプリント / レストの長さを距離で設定して使用できます。
・GPS サーチについて詳しくは、「GPS 衛星を特定する（GPS サーチ）」（➡ P.22）を参照してください。
・計測していない状態（停止中または計測前）で操作せずに 60 分が経過すると、［Menu］画面に戻ります。



4-4 インターバル運動を開始する

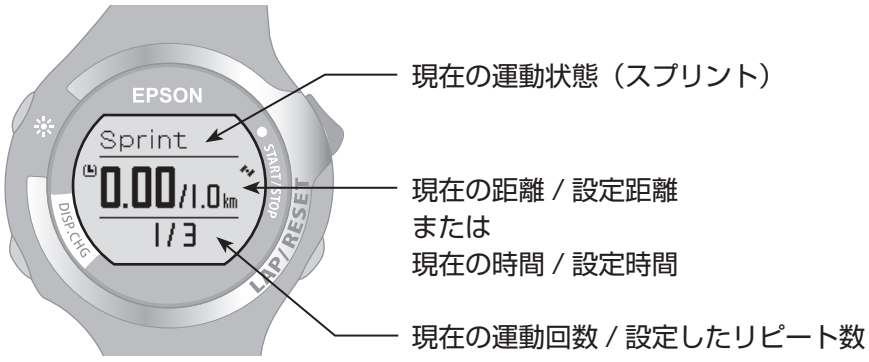
■ インターバルの計測画面

使用するボタン

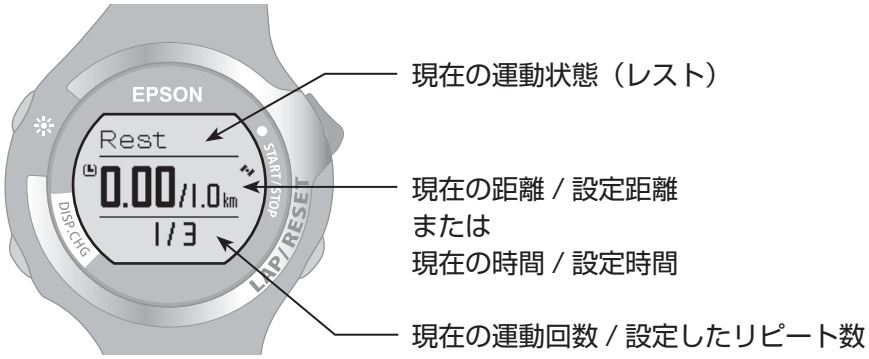


表示画面の見方

スプリント画面



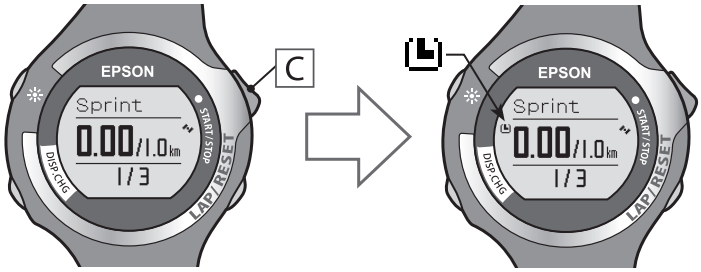
レスト画面



■ 計測

❶ Cを押すとインターバルの計測を開始します。

計測画面に[L]が表示されます。



スプリント距離（またはスプリント時間）が経過すると、アラームが鳴り、自動的にレスト画面に切り替わります。

さらにレスト距離（またはレスト時間）が経過すると、アラームが鳴り、スプリント画面になります。
運動回数の数字が 1 つ進みます。

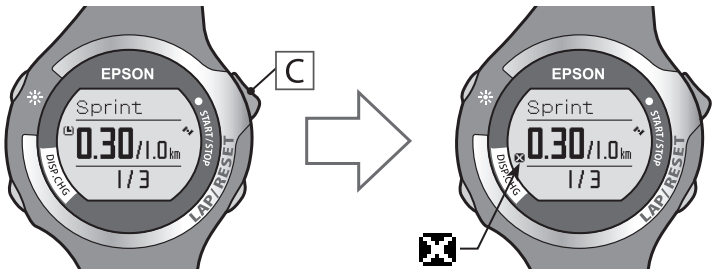
MEMO

- 計測中にDを押すと、スプリント⇨レスト⇨スプリントと進めることができます。このとき、運動回数も進みます。
- GPS 衛星からの信号を受信できない状態（アイコンが点滅）では、設定した時間に達してもスプリント / レストが切り替わりません。
  GPS 衛星からの信号を受信しやすい頭上が開けた環境に移動し、GPS 信号を受信させてください（アイコンが点滅から点灯に切り替わります）。
- SS-700/SS-500 でストライドセンサーが有効（➡ P.56）になっているときは、ストライドセンサーで計測できますが、運動距離が少ない場合は設定した時間に達しても、スプリント / レストが切り替わりません。運動を継続し、運動距離を増やしてください。

つづく

❷ 計測中にCを押すと計測を停止します。

計測画面に✖が表示されます。



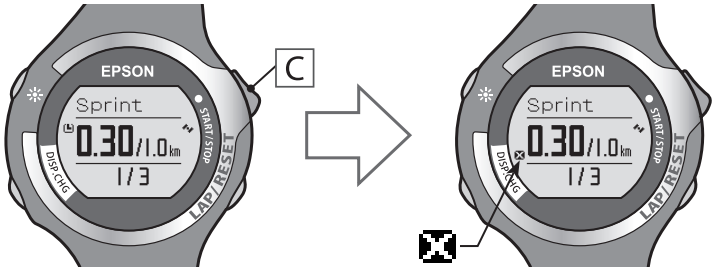
再度Cを押すと計測を再開します。

❸ 計測を終了します。

設定したリピート数の運動を行います。リピート数の運動が行われると、画面には［Finish］と表示されます。

途中で終了したいときは、Cを押して計測を停止します。

計測画面に✖が表示されます。

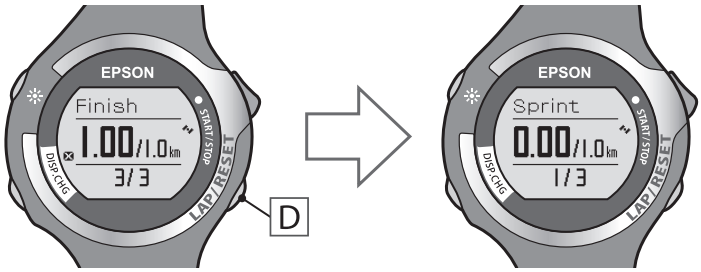


つづく

4 計測停止中にDを押して計測表示をリセットします。

リセットすると、計測前の状態（運動回数などの数値が 0）に戻り、次の計測ができます。

それまでに計測したデータは本体メモリーに保存されます。



MEMO

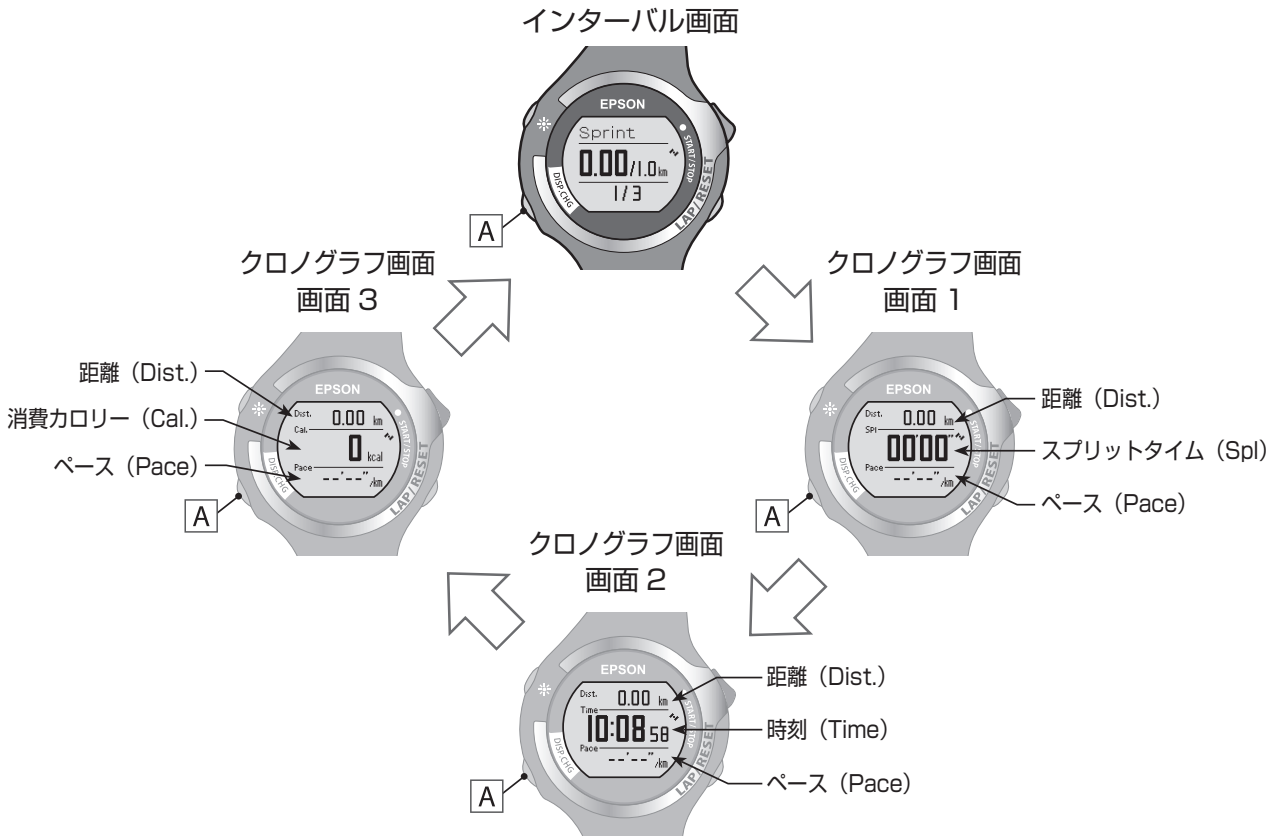
・リセット後、計測前の画面でAを長押しすると、GPS データを更新して［Menu］画面に戻ります。GPS データ更新では、計測された GPS 衛星のデータを記録します。記録したデータは距離・ペースの計測精度を高めるために利用されます。

・計測していない状態（停止中または計測前）で操作せずに 60 分が経過すると、［Menu］画面に戻ります。

・保存された計測データは［リコール］で確認できます（➡ P.52）。

■ インターバル画面の切り替え

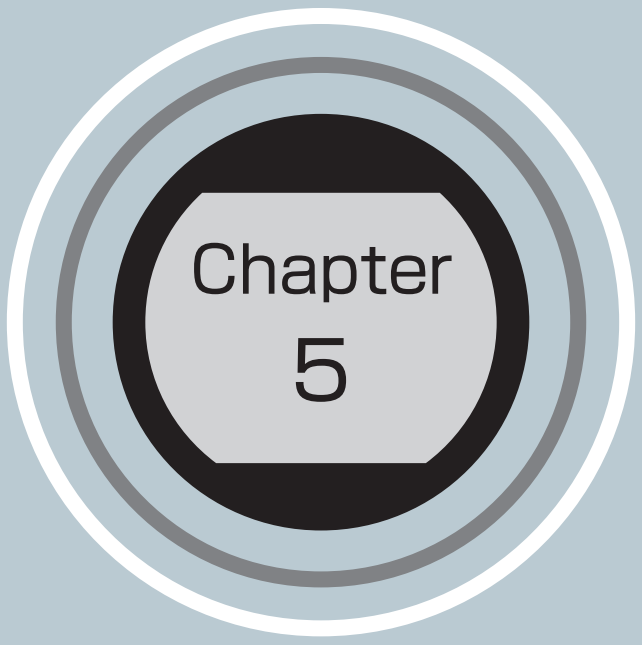
インターバルの計測画面でAを押すとクロノグラフ画面に切り替えられます。



MEMO

クロノグラフ画面ついて詳しくは、「クロノグラフ画面の切り替え」(➡P.30)を参照してください。

リコール機能で計測データを確認する



5-1 リコールで確認できる計測データ
5-2 計測データの確認

5-1 リコールで確認できる計測データ

計測したデータは［リコール］で確認できます。
表示する計測データは、スプリット画面と各ラップ画面です。

スプリット画面

計測開始時間

計測開始日

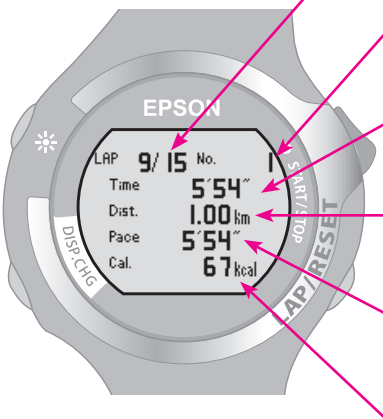
スプリットタイム（Time）
計測開始から停止までの合計時間

距離（Dist.）
計測開始から停止までの合計距離

平均ペース（Pace）
計測開始から停止までの平均ペース
（1km あたりの所要時間）

消費カロリー（Cal.）
計測開始から停止までの合計消費カロリー

ラップ画面



計測開始日

ラップ番号（No.）
ラップ計測（区間計測）の番号

ラップタイム（Time）
区間ごとの経過時間

ラップ距離（Dist.）
区間ごとの走行距離

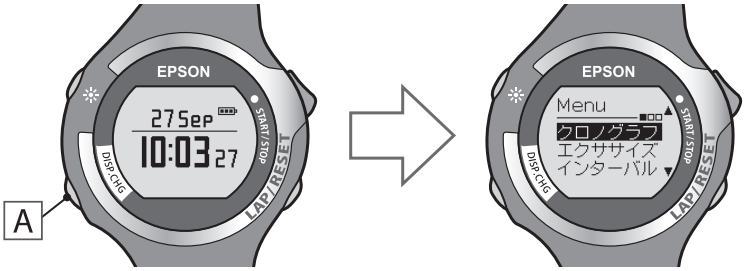
ラップペース（Pace）
区間ごとの平均ペース（1km あたりの所要時間）

ラップ消費カロリー（Cal.）
区間ごとの消費カロリー

つづく

5-2 計測データの確認

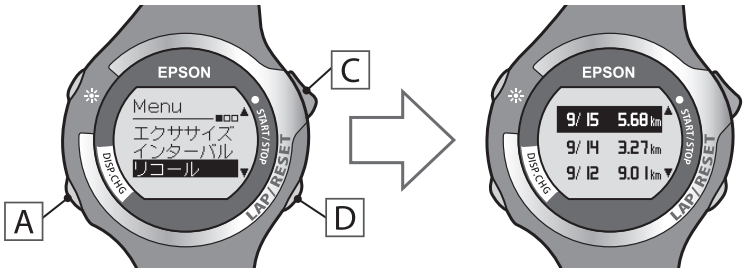
❶ Aを押し、［Menu］を表示します。



❷ C / Dで［リコール］を選択し、Aで決定します。

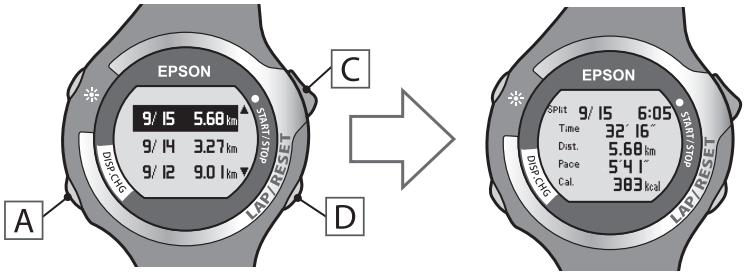
データー覧画面になります。

データー覧画面には、計測した日付と距離が表示されます。



❸ C / Dで確認するデータを選択し、Aで決定します。

選択した計測データの確認画面になります。

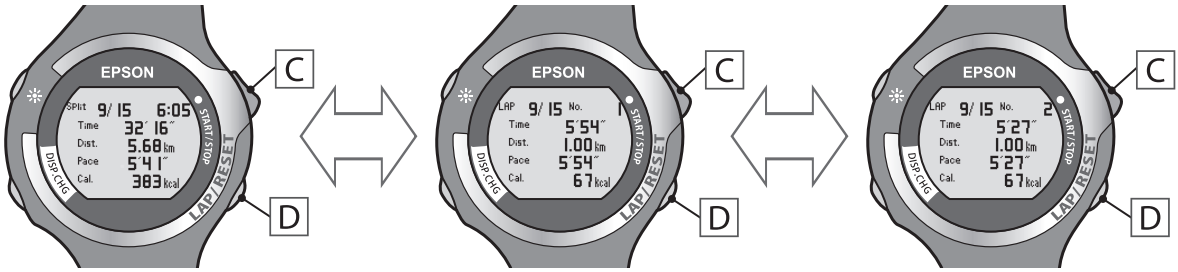


つづく

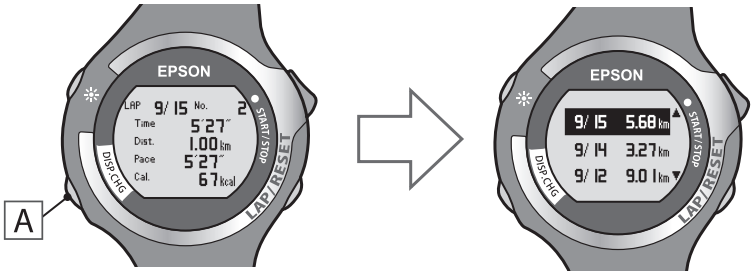
4 C / D でデータを確認します。

1 画面目にスプリットを表示し、2 画面目以降はラップを表示します。

1 画面目（スプリット）　2 画面目以降（ラップ 1）　（ラップ 2）

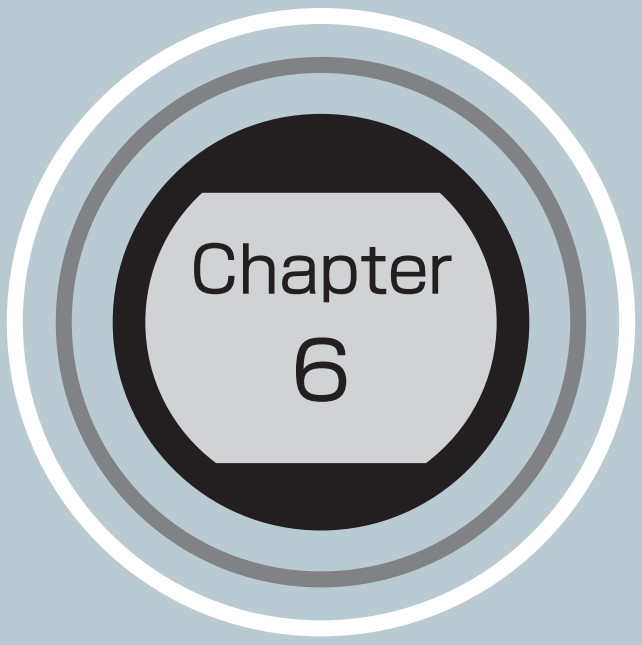


5 確認後、A を押して、データー覧画面に戻ります。



6 A を長押し（2 秒以上）して、[Menu] 画面に戻ります。

ストライドセンサーで距離とペースを計測する（SS-700/SS-500 のみ）



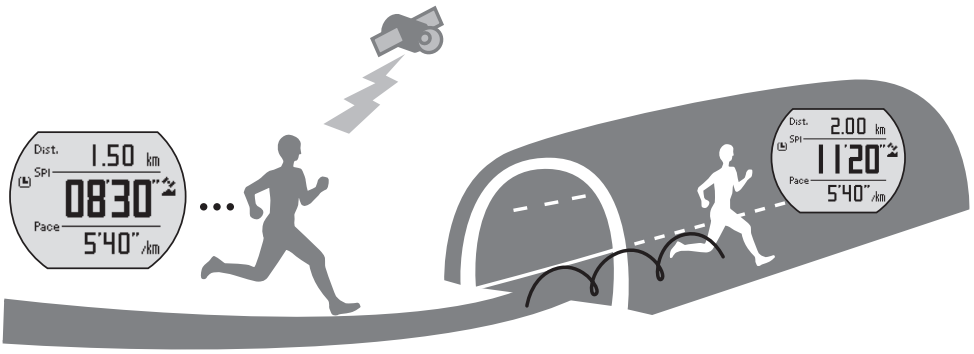
6-1 ストライドセンサーについて
6-2 ストライドセンサーを有効にする

6-1 ストライドセンサーについて

■ ストライドセンサーによる計測

本体は、トンネル内やビルの谷間など GPS 衛星からの信号を受信できない状態においても、内蔵のストライドセンサーにより距離とペースを計測できます。

ストライドセンサーによる計測は、SS-700/SS-500 のみ利用できます。



MEMO

- ストライドセンサーによる距離とペースの計測は、GPS 衛星からの信号を受信して計測していたときの最新の走行ピッチなどを活用して計測・算出しています。
  このため、GPS 衛星からの信号を受信していたときの走行ピッチと大きくかけ離れた走行ピッチの場合は、ストライドセンサーによる距離とペースの計測誤差が大きくなることがあります。
- 本体のストライドセンサーはランニング用です。自転車やスキー、カヌーには対応しておりません。また、ウォーキングでは、計測誤差が大きくなることがあります。

初めて使用するときは次の準備が必要です。

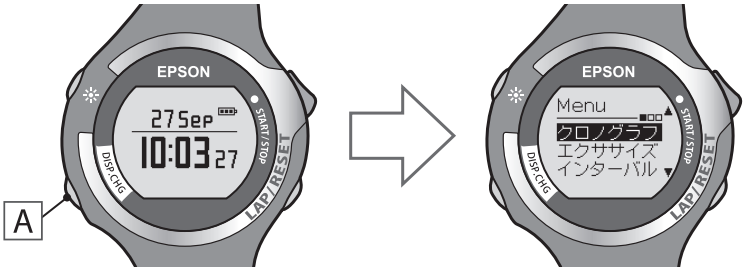
ストライドセンサーにより距離とペースを計測をするには、初めに [ストライド] を [ON]、GPS on の状態で 400m 以上のランニングが必要です。

これにより、ストライドセンサーによる計測の準備ができます。この準備は、2 回目以降の計測には必要ありません。

6-2 ストライドセンサーを有効にする

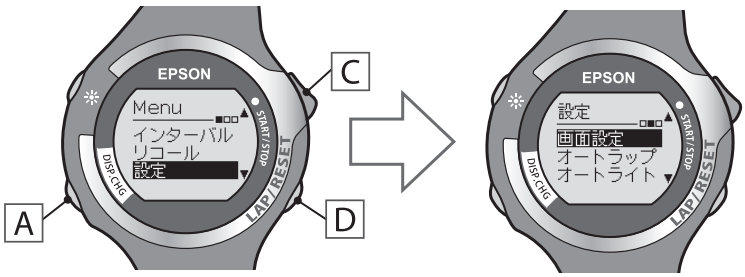
ストライドセンサーは、［設定］の［ストライド］で有効にします。

❶ Aを押し、［Menu］を表示します。



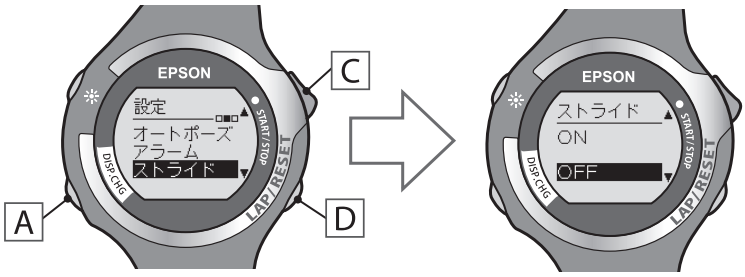
❷ C / Dで［設定］を選択し、Aで決定します。

［設定］の機能選択画面になります。



❸ C / Dで［ストライド］を選択し、Aで決定します。

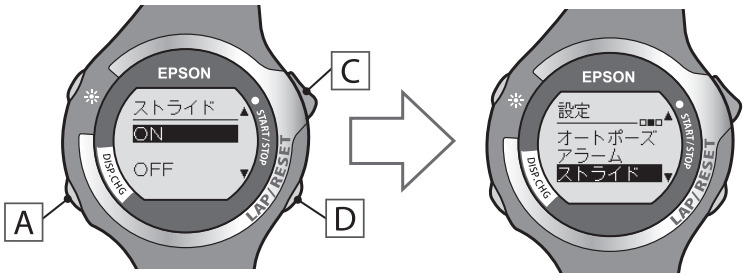
［ストライド］の設定画面になります。



つづく

❹ C / D で［ON］を選択し、A で決定します。

決定後、［設定］画面に戻ります。



［ストライド］を［ON］にすると、クロノグラフ / エクササイズ / インターバルの計測画面に▟が表示されます。

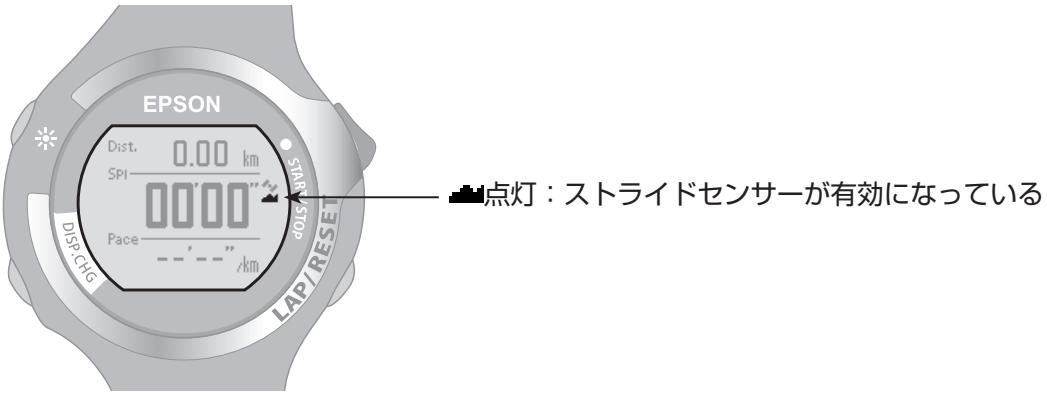
❺ A を長押し（2 秒以上）して、［Menu］画面に戻ります。

MEMO

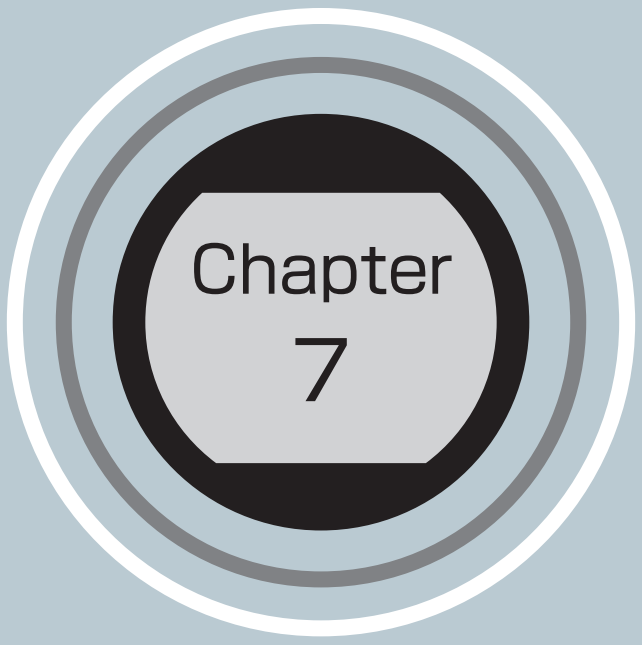
機能を OFF にするときは、手順❹で［OFF］を選択します。

以降、クロノグラフ / エクササイズ / インターバルで、GPS 衛星からの信号を受信できないときは、ストライドセンサーによる距離とペースの計測ができます。
ストライドセンサーが有効になっていることは、計測画面のアイコンで確認できます。

計測画面例：クロノグラフ



心拍数を計測する（SS-700/SS-500 のみ）



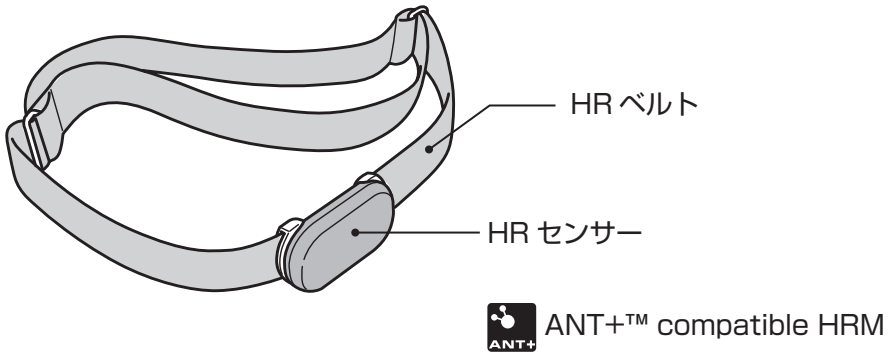
7-1 心拍数の計測について
7-2 HR センサーセットを装着する
7-3 ペアリングする
7-4 HR センサーを有効にする
7-5 HR センサーの電池交換

7-1 心拍数の計測について

HR センサーセットを使用すると、心拍数を計測できます。
HR センサーによる計測は、SS-700/SS-500 のみ利用できます。
SS-700 は同梱品をご使用ください。SS-500 はオプション品 (SSHRKIT01) をお買い求めください。

■ HR センサーセット

HR センサーセットは、HR ベルトと HR センサーのセットです。



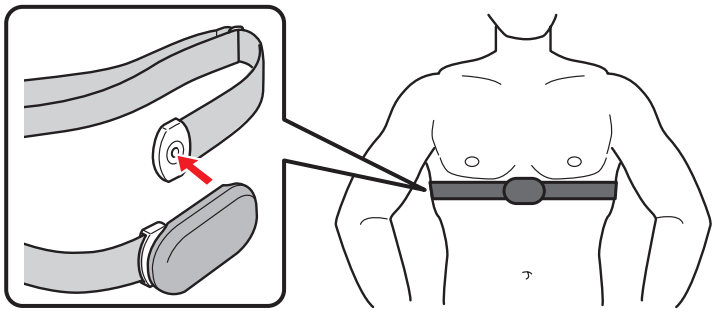
初めて HR センサーセットを使用するときは、必ずペアリングを実施してください (➡ P.62)。

HR センサーセットを初めて使用するときは、HR センサーセットを装着した状態でペアリングをしてください。

7-2 HR センサーセットを装着する

HR ベルトの電極部分が胸に密着するように、HR ベルトを装着します。

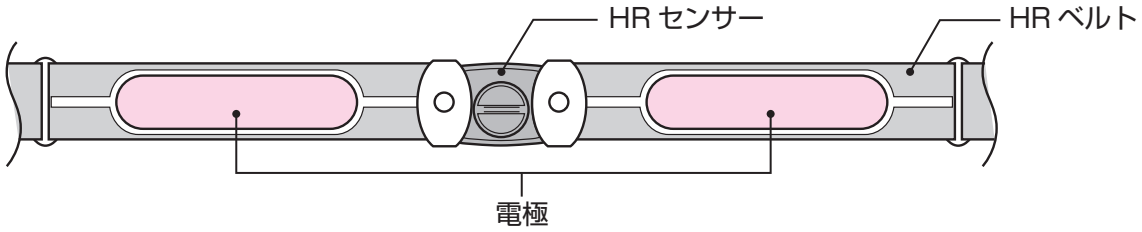
HR ベルトは苦しくない程度に調整してください。



MEMO

・HR ベルトの電極部分を水で湿らせると安定した計測ができるようになります。

HR センサーセット裏側



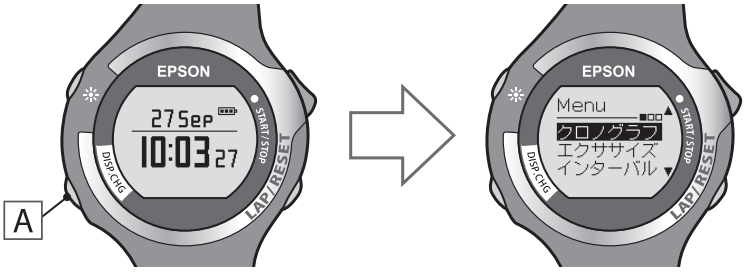
・HR センサーセットを初めて使用するときは、先にペアリングが必要です（➡ P.62）。
・HR センサーセットを装着した後は、［HR センサー］を［ON］にして HR センサーを有効にしてください（➡ P.64）。

7-3 ペアリングする

初めて HR センサーセットを使用するときは、必ず HR センサーセットを装着した状態でペアリングを実施してください。

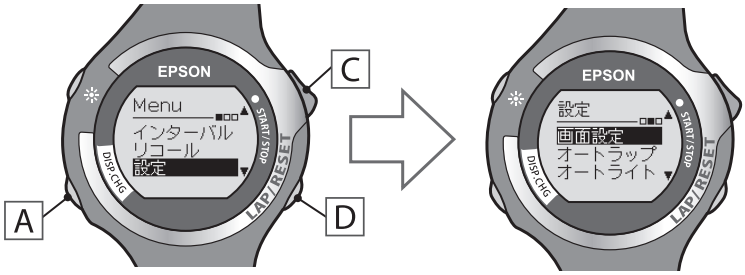
1. 近くに他の HR センサーがないことを確認し、ペアリングしたい HR センサーセットを装着します（➡ P.61）。

2. A を押し、［Menu］を表示します。



3. C / D で［設定］を選択し、A で決定します。

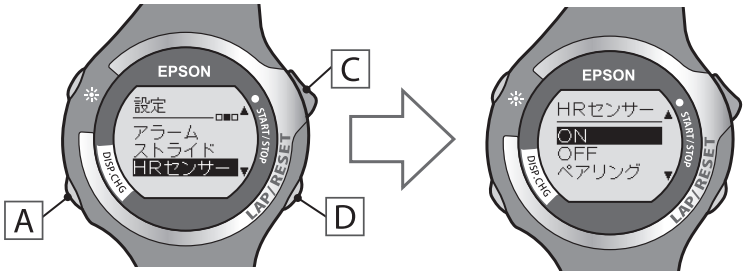
［設定］の機能選択画面になります。



つづく ▶▶▶

4 C / Dで［HR センサー］を選択し、Aで決定します。

［HR センサー］の設定画面になります。



5 C / Dで［ペアリング］を選択し、Aで決定します。

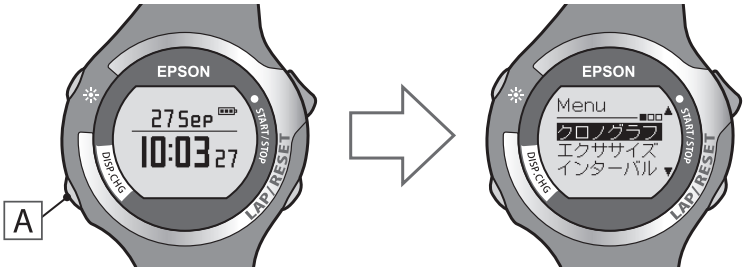
正しくペアリングが完了すると［ペアリング完了］と表示されます。

6 Aを押して、［Menu］画面に戻ります。

7-4 HR センサーを有効にする

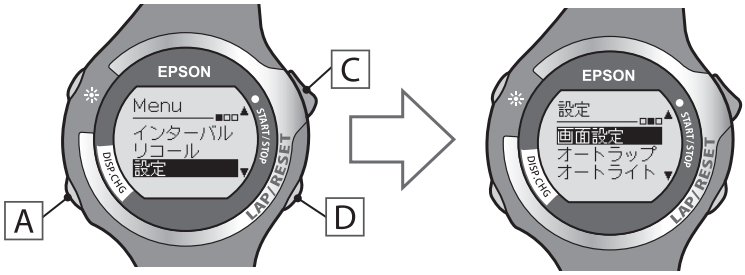
HR センサーセットを使用するときは、［HR センサー］を［ON］にしてください。

❶ Aを押し、［Menu］を表示します。



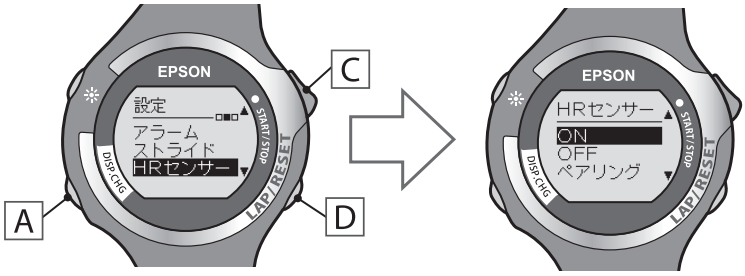
❷ C / Dで［設定］を選択し、Aで決定します。

［設定］の機能選択画面になります。



❸ C / Dで［HR センサー］を選択し、Aで決定します。

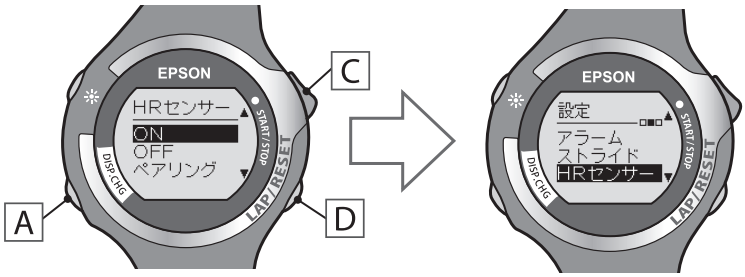
［HR センサー］の設定画面になります。



つづく

❹ C / D で［ON］を選択し、A で決定します。

決定後、［設定］画面に戻ります。



［HR センサー］を［ON］にすると、クロノグラフ / エクササイズ / インターバルの計測画面に♥が表示されます。

❺ A を長押し（2 秒以上）して、［Menu］画面に戻ります。

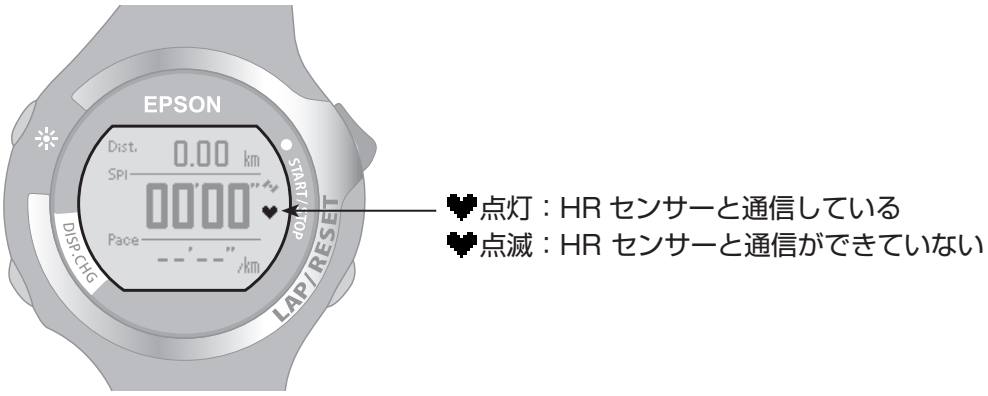
MEMO

機能を OFF にするときは、手順❹で［OFF］を選択します。

以降、クロノグラフ / エクササイズ / インターバルで、HR センサーよる心拍数の計測ができます。

HR センサーの状態は、計測画面のアイコンで確認できます。

計測画面例：クロノグラフ



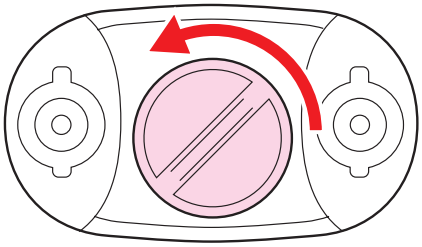
MEMO

- ♥の点滅が続く場合は、HR センサーセットを正しく装着しているか確認してください（➡ P.61）。
- HR（心拍数）を確認しながら使用する例を「心拍数を意識したランニング（SS-700/SS-500 のみ）」（➡ P.107）で紹介しています。

7-5 HR センサーの電池交換

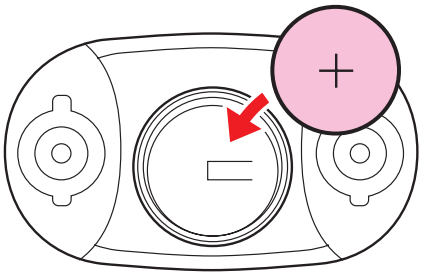
心拍数が計測できなくなったときは、電池の消耗が考えられます。電池を交換してください。
HR センサーには、CR2032 電池を入れてください。

❶ コインなど平たいもので電池蓋を回して外します。

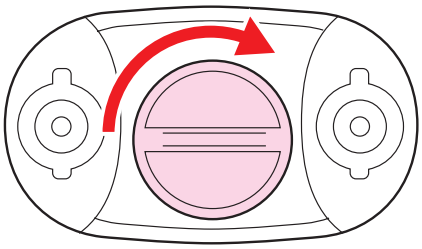


❷ 古い電池を取り出して、新しい電池に交換します。

＋を上向きにセットします。



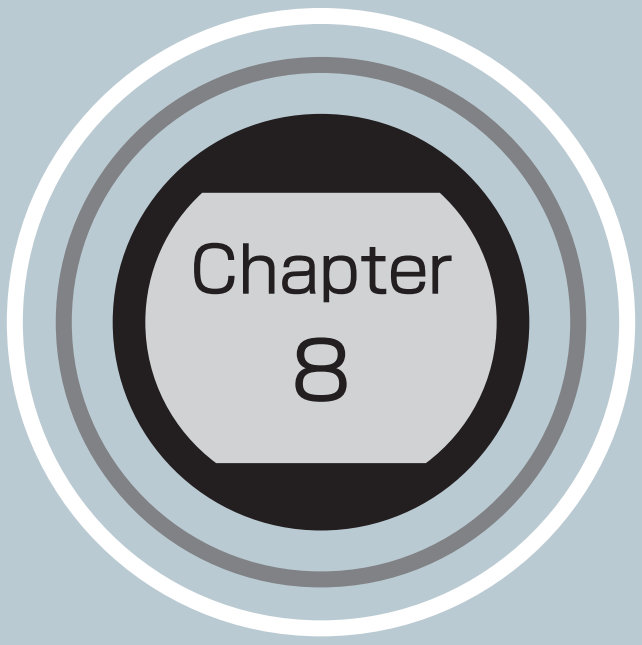
❸ 電池蓋を戻します。



MEMO

中のパッキンが外れたときは、元の位置に収めてから蓋をしてください。

設定について



8-1 設定機能でできること
8-2 画面設定
8-3 オートラップ
8-4 オートライト
8-5 オートポーズ
8-6 アラーム
8-7 システム設定
8-8 履歴の全消去
8-9 ユーザー設定

8-1 設定機能でできること

［設定］では、クロノグラフ画面に表示する計測値やストライドセンサー /HR センサーの ON/OFF、エクササイズの目標やインターバル間隔の設定など、本体に関する各種設定を変更できます。

用途に合わせて設定してください。

■ 設定一覧

機能項目		概要	初期設定	参照先
画面設定	画面 1 ～ 3	クロノグラフ画面に表示する計測値を以下から選択します。 **選択項目：** **距離、ペース、ラップペース、平均ペース、スピード、スプリットタイム、ラップタイム、ピッチ *、ストライド *、時刻、消費カロリー、標高、HR *、ラップ HR *、平均 HR *、ガイドタイム、ガイド距離**	画面 1 上段：距離（Dist.） 中段：スプリットタイム（Spl） 下段：ペース（Pace） 画面 2 上段：距離（Dist.） 中段：時刻（Time） 下段：ペース（Pace） 画面 3 上段：距離（Dist.） 中段：消費カロリー（Cal.） 下段：ペース（Pace）	➡P.70
オートラップ		一定距離を走ったときに、自動でラップ計測をするオートラップ機能を ON/OFF します。ON のときは、ラップ距離を設定します。	OFF	➡P.74
オートライト		ラップ計測時、計測の開始 / 停止 / 再開時、アラーム鳴動時、インターバルにおけるスプリント / レスト切り替え時に、ライトを自動で点灯する機能を ON/OFF します。	OFF	➡P.76
オートポーズ		立ち止まった際に自動で計測を停止し、動き出した際に自動で計測を再開する機能を ON/OFF します。	OFF	➡P.78

* SS-700/SS-500 のみ表示されます。

つづく ▶▶▶

機能項目	概要	初期設定	参照先
アラーム	距離、ペース、HR *（心拍数）でアラームを鳴らす条件を設定します。	OFF	➡P.80
ストライド *	ストライドセンサーでの計測を ON/OFF します。	OFF	➡P.57
HR センサー *	HR センサーとの通信を ON/OFF します。	OFF	➡P.64
目標ペース	目標となる基準ペースを設定します。 ガイドタイム / ガイド距離としても表示できます。	8'00"/km	➡P.33
インターバル	インターバル間隔（スプリント / レスト）を距離や時間で設定します。	スプリント設定：距離 /1.0km レスト設定：距離 /1.0km リピート：1 回	➡P.41
システム設定	距離単位や言語など、基本項目を設定します。 **設定項目：** **コントラスト、距離単位、タイムゾーン、サマータイム、時制、言語、履歴の全消去**	コントラスト：4 距離単位：km タイムゾーン：+9 サマータイム：OFF 時制：12 時制 言語：日本語 履歴の全消去：NO	➡P.90
ユーザー設定	使用者データを設定します。 **設定項目：** **身長、体重、生年月日、性別**	身長：170cm 体重：65kg 生年月日：1975 年 1 月 1 日 性別：男性	➡P.95

* SS-700/SS-500 のみ表示されます。

8-2 画面設定

クロノグラフ画面の各段に表示される計測項目を変更できます。

■ 表示項目一覧

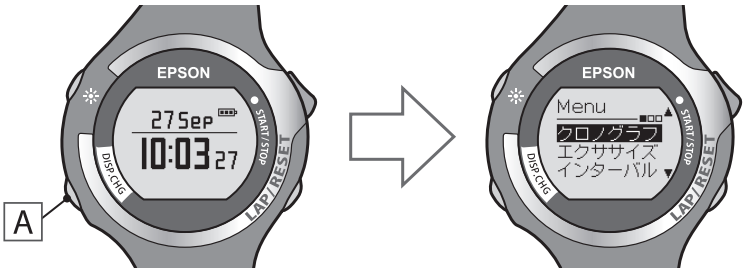
表示項目	表示名	表示例 *1	備考
距離	Dist.		計測開始からの合計距離
ペース	Pace		現在のペース
ラップペース	PaceLa		区間ごとの平均ペース
平均ペース	PaceAv		計測開始からの平均ペース
スピード	Speed		現在の速度
スプリットタイム	Spl		計測開始からの合計時間
ラップタイム	Lap		区間ごとの経過時間
ピッチ *2	Pitch		現在のピッチ
ストライド *2	Stride		現在のストライド（歩幅）
時刻	Time		現在の時刻
消費カロリー	Cal.		現在の消費カロリー
標高 *3	Alti.		現在の標高
HR *2	HR		現在の心拍数
ラップ HR *2	HR Lap		区間ごとの平均心拍数
平均 HR *2	HR Avg.		計測開始からの平均心拍数
ガイドタイム *4	Guide		目標ペースに対する遅れ / 進み時間
ガイド距離 *4	Guide		目標ペースに対する遅れ / 進み距離

*1：［設定］-［システム設定］-［距離単位］を「km」に設定しているときの表示例です。
*2：SS-700/SS-500 のみ表示されます。
*3：標高の値は、GPS 信号により計測しています。GPS の受信環境等から、標高の計測値は誤差が大きいことがあります。
*4：ガイドタイムとガイド距離は表示名が同じ「Guide」ですが、数値や単位で区別できます。

■ 画面設定する

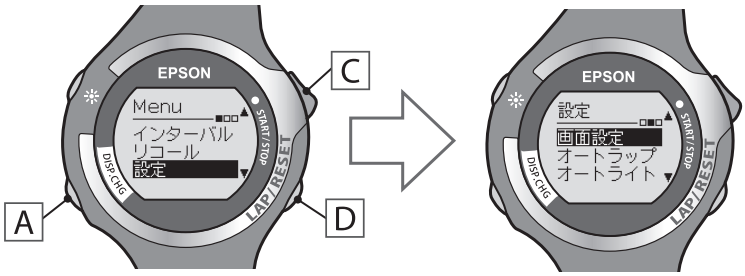
画面設定について、目的に応じた表示項目の組み合わせ例を「活用ガイド（目的別の画面設定）」（➡ P.100）で紹介しています。

❶ Aを押し、［Menu］を表示します。



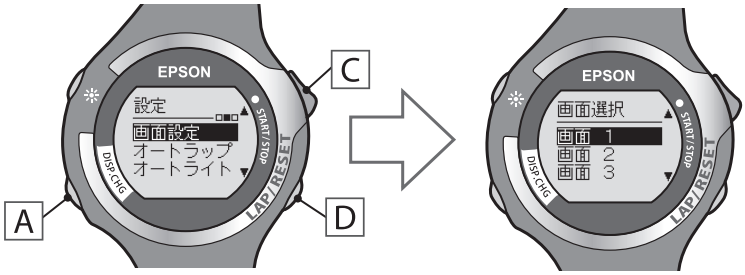
❷ C / Dで［設定］を選択し、Aで決定します。

［設定］の機能選択画面になります。



❸ C / Dで［画面設定］を選択し、Aで決定します。

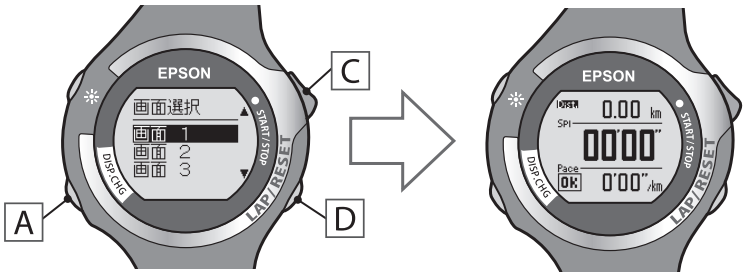
［画面選択］の設定画面になります。



つづく ▶▶▶

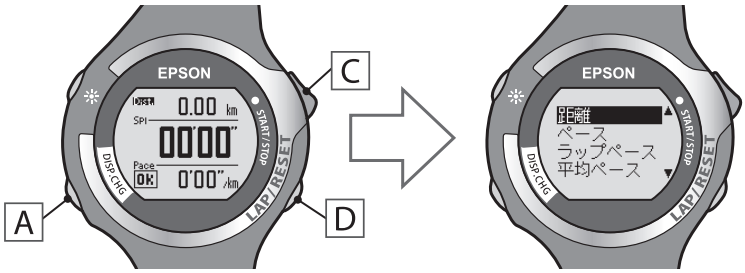
4 C / D で設定したい画面を選択し、A で決定します。

表示する段（上段 / 中段 / 下段）を選択する画面になります。



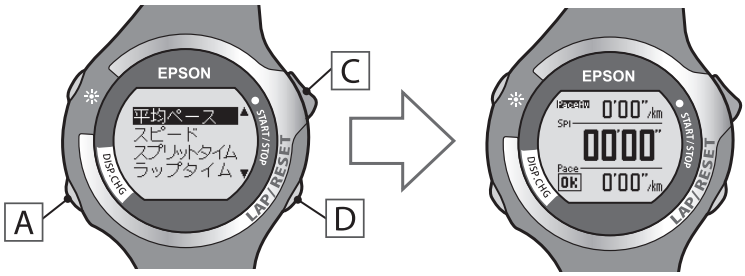
5 C / D で設定したい段（上段 / 中段 / 下段）を選択し、A で決定します。

計測値を選択する画面になります。



6 C / D で表示したい計測値を選択し、A で決定します。

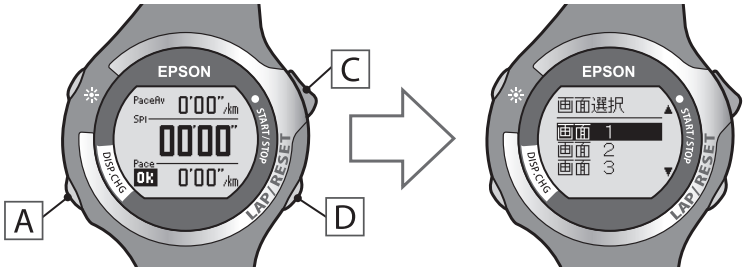
表示される計測値が変更されます。



つづく

7 目的の段を設定後、C / Dで [OK] を選択し、Aで決定します。

［OK］を選択することで、変更した表示項目が確定します。
決定後は画面選択の画面に戻ります。



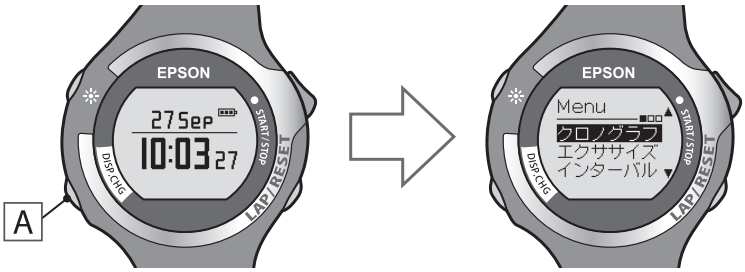
8 Aを長押し（2 秒以上）して、［設定］画面に戻ります。

9 Aを長押し（2 秒以上）して、［Menu］画面に戻ります。

8-3 オートラップ

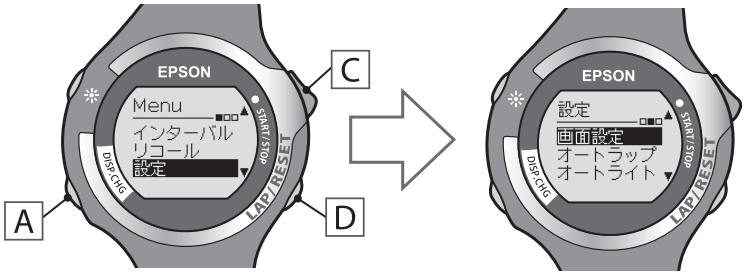
一定距離を走ったときに、自動でラップを計測する機能です。
機能の ON/OFF と、ラップ距離を設定できます。

❶ Aを押し、［Menu］を表示します。



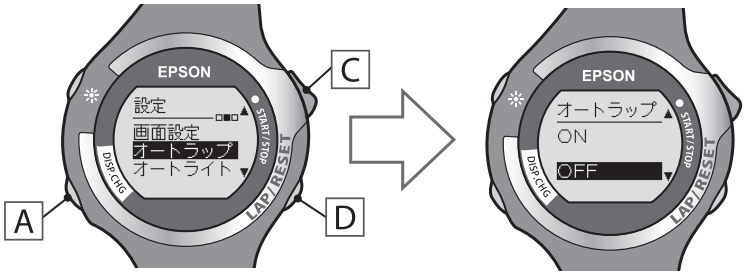
❷ C / Dで［設定］を選択し、Aで決定します。

［設定］の機能選択画面になります。



❸ C / Dで［オートラップ］を選択し、Aで決定します。

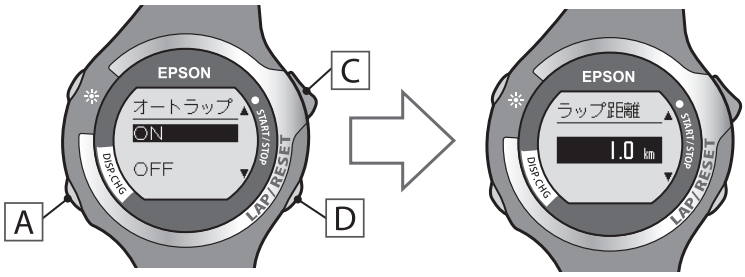
［オートラップ］の設定画面になります。



つづく

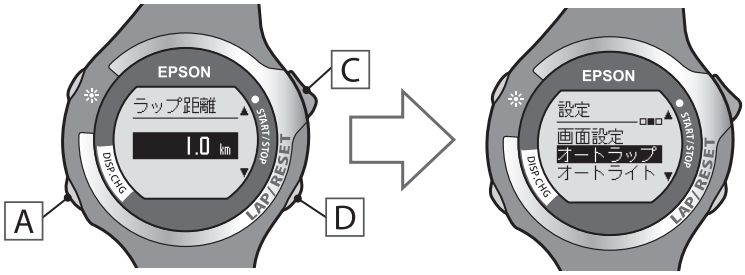
❹ C / D で［ON］を選択し、A で決定します。

［ラップ距離］の設定画面になります。
［OFF］を選択したときは、［設定］画面に戻ります（➡手順❻へ進みます）。



❺ C / D でラップ距離を設定し、A で決定します。

距離は 0.1 ～ 10.0km の範囲で 0.1km ごとに設定できます。
C / D を長押しすると数値を早送りします。
決定後、［設定］画面に戻ります。



❻ A を長押し（2 秒以上）して、［Menu］画面に戻ります。

MEMO

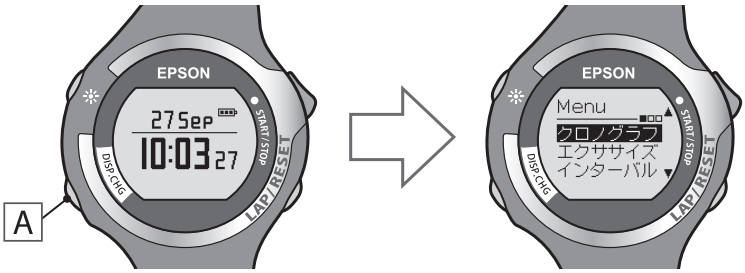
機能を OFF にするときは、手順❹で［OFF］を選択します。

8-4 オートライト

ライトを自動で点灯する機能です。
機能の ON/OFF を設定できます。

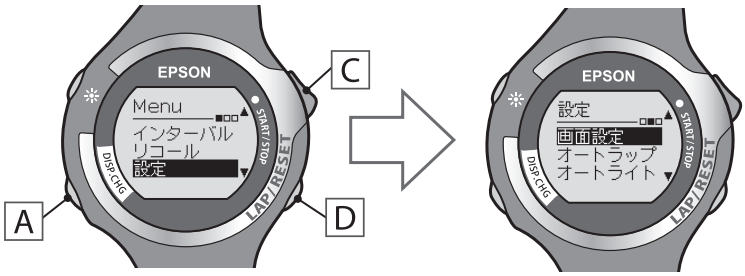
オートライトの動作条件は下記のとおりです。
・オートラップ機能中のラップ計測時
・オートポーズによる停止時および開始時
・インターバル機能のインターバル / レストの切り替え時および終了時
・アラーム時（距離アラーム / ペースアラーム /HR アラーム）
・計測中のC（Start/Stop）またはD（Lap）押下時

❶ Aを押し、［Menu］を表示します。



❷ C / Dで［設定］を選択し、Aで決定します。

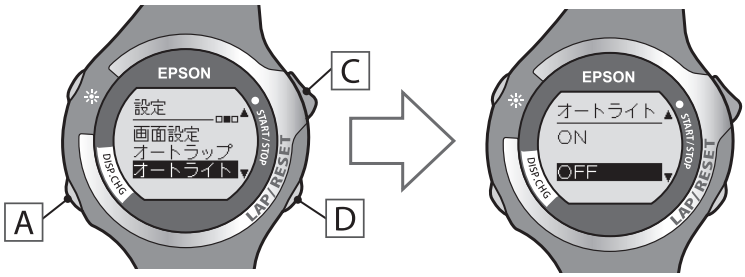
［設定］の機能選択画面になります。



つづく

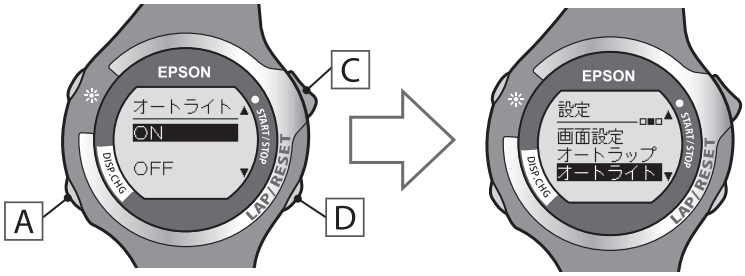
❸ C / D で［オートライト］を選択し、A で決定します。

［オートライト］の設定画面になります。



❹ C / D で［ON］を選択し、A で決定します。

決定後、［設定］画面に戻ります。



❺ A を長押し（2 秒以上）して、［Menu］画面に戻ります。

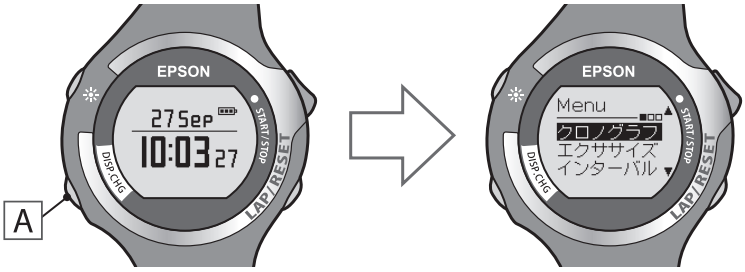
MEMO

機能を OFF にするときは、手順❹で［OFF］を選択します。

8-5 オートポーズ

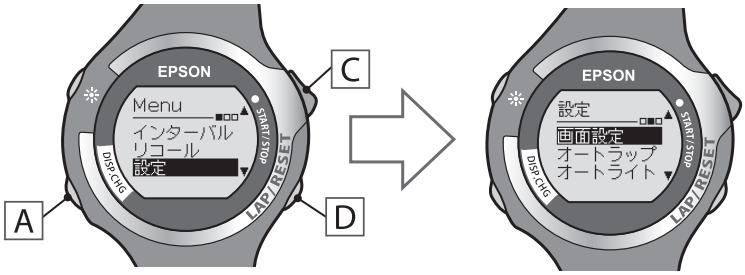
立ち止まった際に自動で計測を停止し、動き出した際に自動で計測を再開する機能をON/OFF します。

❶ Aを押し、［Menu］を表示します。



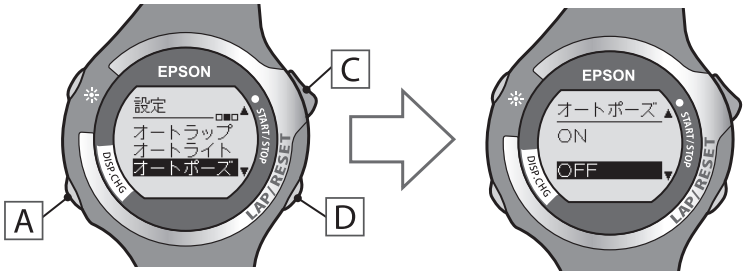
❷ C / Dで［設定］を選択し、Aで決定します。

［設定］の機能選択画面になります。



❸ C / Dで［オートポーズ］を選択し、Aで決定します。

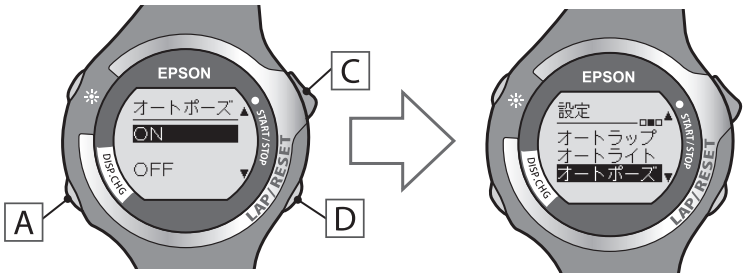
［オートポーズ］の設定画面になります。



つづく

❹ C / D で［ON］を選択し、A で決定します。

決定後、［設定］画面に戻ります。



❺ A を長押し（2 秒以上）して、［Menu］画面に戻ります。

MEMO

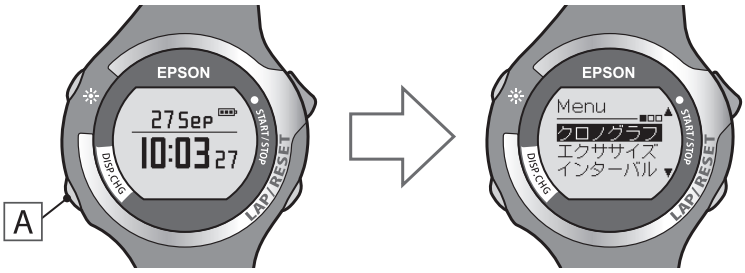
機能を OFF にするときは、手順❹で［OFF］を選択します。

8-6 アラーム

設定した距離やペース、心拍数に達したときにアラームで知らせる機能です。
アラーム機能では、アラーム種類の選択とアラームを鳴らす条件を設定します。

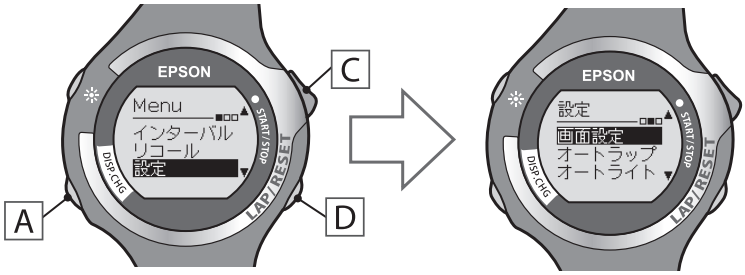
■ アラームを選択する

❶ A を押し、［Menu］を表示します。



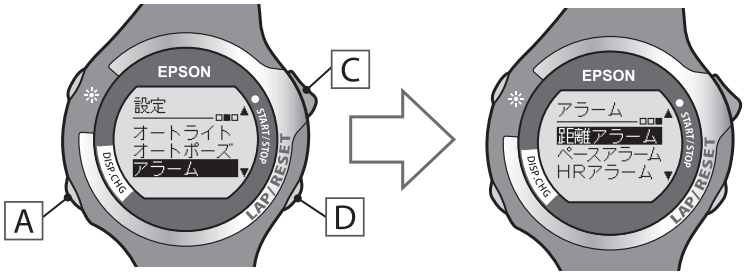
❷ C / D で［設定］を選択し、A で決定します。

［設定］の機能選択画面になります。



❸ C / D で［アラーム］を選択し、A で決定します。

［アラーム］の機能を選択する画面になります。

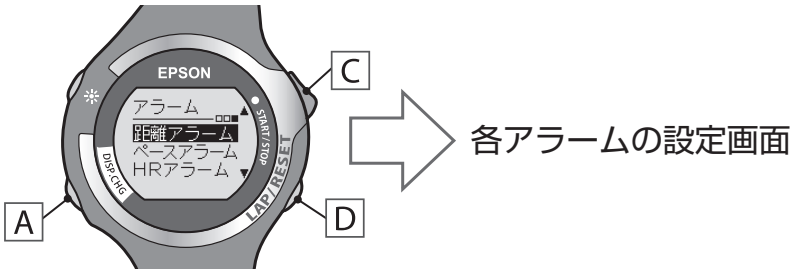


つづく

4 C / D で目的のアラームを選択し、A で決定します。

選択したアラームの設定画面になります。それぞれ、以下のページに進んでください。

- 距離アラーム ➡ P.82
- ペースアラーム ➡ P.84
- HR アラーム ➡ P.87



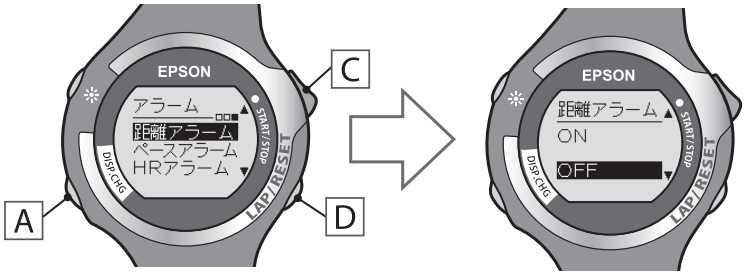
■ 距離アラームを設定する

距離アラームは、計測開始からの距離が設定値に達成したときにアラームで知らせる機能です。

アラームを鳴らしたい距離を設定できます。

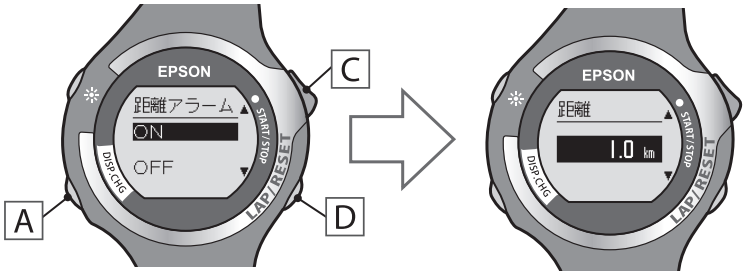
❶ [Menu] - [設定] - [アラーム] で [距離アラーム] を選択し、Aで決定します。

[距離アラーム] の設定画面になります。



❷ C / Dで [ON] を設定し、Aで決定します。

[距離] の設定画面になります。



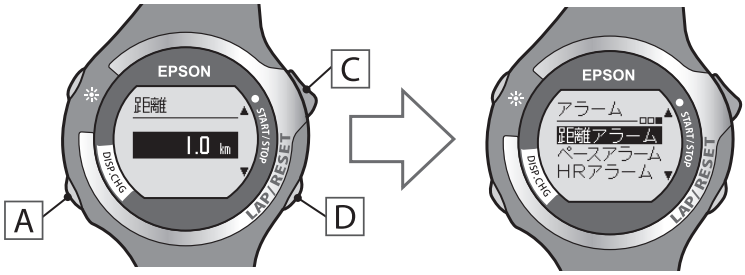
つづく

❸ C / D でアラームを鳴らす距離を設定し、A で決定します。

距離は 0.1 ～ 100.0km の範囲で 0.1km ごとに設定できます。

C / D を長押しすると数値を早送りします。

決定後、［アラーム］の機能を選択する画面に戻ります。



❹ A を長押し（2 秒以上）して、［設定］画面に戻ります。

❺ A を長押し（2 秒以上）して、［Menu］画面に戻ります。

MEMO

機能を OFF にするときは、手順❷で［OFF］を選択します。

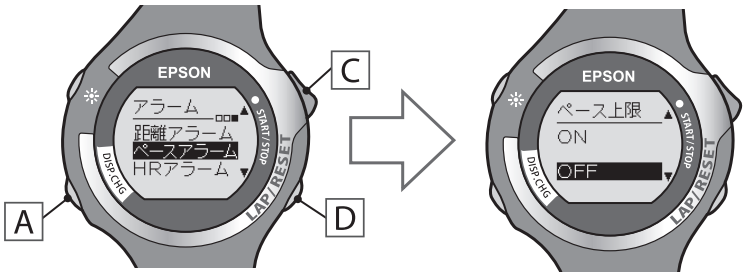
つづく

■ ペースアラームを設定する

ペースアラームは、ランニングペースが設定値を超えたときにアラームで知らせる機能です。アラームを鳴らすランニングペースの上限と下限をそれぞれ設定できます。

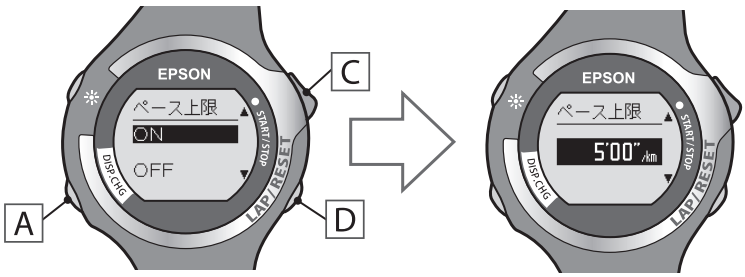
❶ [Menu] - [設定] - [アラーム] で [ペースアラーム] を選択し、A で決定します。

［ペース上限］の設定画面になります。



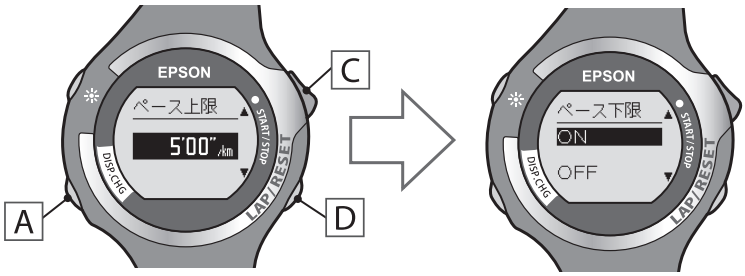
❷ C / D で［ON］または［OFF］を設定し、A で決定します。

ペース上限を設定するときは［ON］を選択します（➡手順❸へ進みます）。
ペース上限を設定せずにペース下限を設定するときは［OFF］を選択します（➡手順❹へ進みます）。



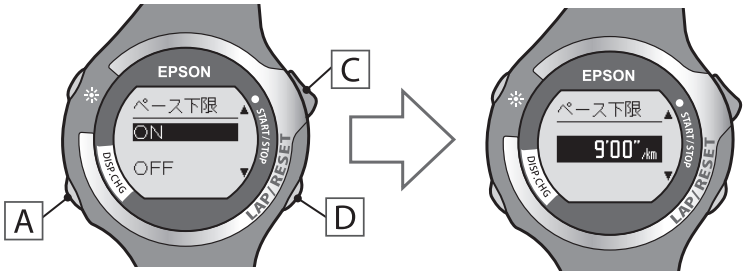
❸ C / D でアラームを鳴らすペース上限を設定し、A で決定します。

ペースは 1'00" ～ 15'00"/km の範囲で 0'01"/km ごとに設定できます。
C / D を長押しすると数値を早送りします。
決定後、［ペース下限］の設定画面になります。



❹ C / D で［ON］または［OFF］を設定し、A で決定します。

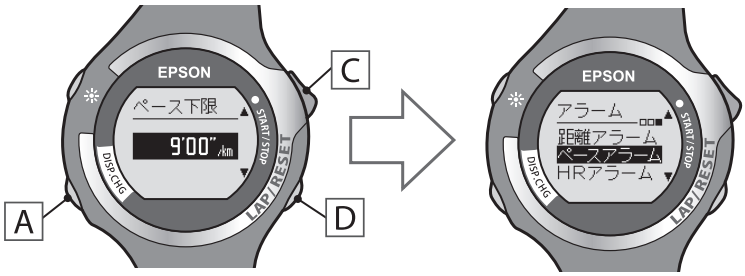
ペース下限を設定するときは［ON］を選択します（➡手順❺へ進みます）。
ペース下限を設定せずに設定を完了するときは［OFF］を選択します
（➡手順❻へ進みます）。



つづく

❺ C / D でアラームを鳴らすペース下限を設定し、A で決定します。

ペースは 1'00" ～ 15'00"/km の範囲で 0'01"/km ごとに設定できます。
C / D を長押しすると数値を早送りします。
決定後、［アラーム］の機能を選択する画面に戻ります。



❻ A を長押し（2 秒以上）して、［設定］画面に戻ります。

❼ A を長押し（2 秒以上）して、［Menu］画面に戻ります。

MEMO

機能を OFF にするときは、手順❷と手順❹で［OFF］を選択します。

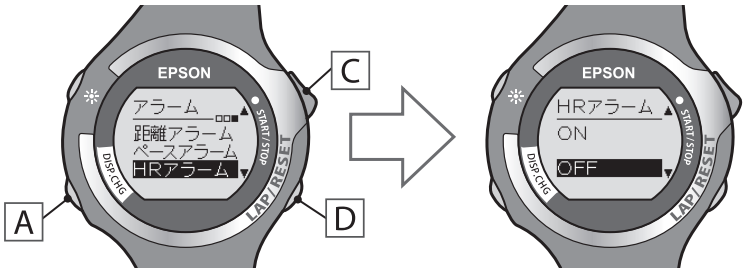
つづく

■ HR アラームを設定する（SS-700/SS-500 のみ）

HR アラームは、心拍数が設定値を超えたときにアラームで知らせる機能です。
アラームを鳴らす心拍数の上限と下限をそれぞれ設定できます。
HR アラームを利用するには、HR センサーセットが必要です（➡ P.60）。

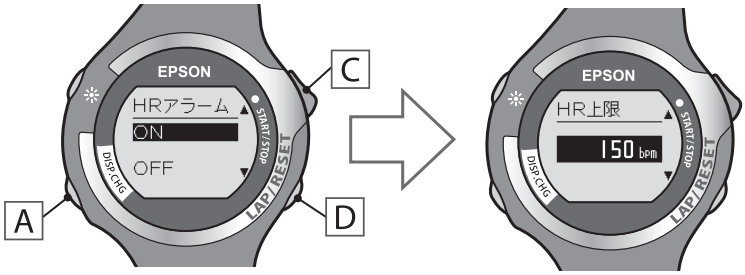
❶ [Menu] - [設定] - [アラーム] で [HR アラーム] を選択し、A で決定します。

[HR 上限] の設定画面になります。



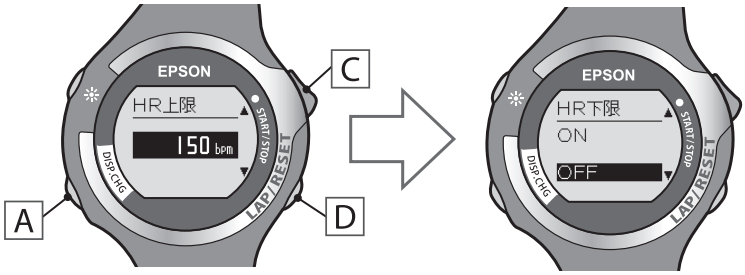
❷ C / D で [ON] または [OFF] を設定し、A で決定します。

心拍数の上限を設定するときは [ON] を選択します（➡手順❸へ進みます）。
心拍数の上限を設定せずに下限心拍数を設定するときは [OFF] を選択します（➡手順❹へ進みます）。



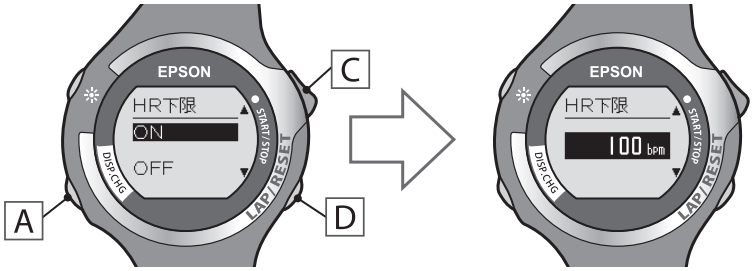
❸ C / D でアラームを鳴らすHR上限を設定し、A で決定します。

HR（心拍数）は 30 ～ 240bpm の範囲で 1bpm ごとに設定できます。
C / D を長押しすると数値を早送りします。
決定後、［HR 下限］の設定画面になります。



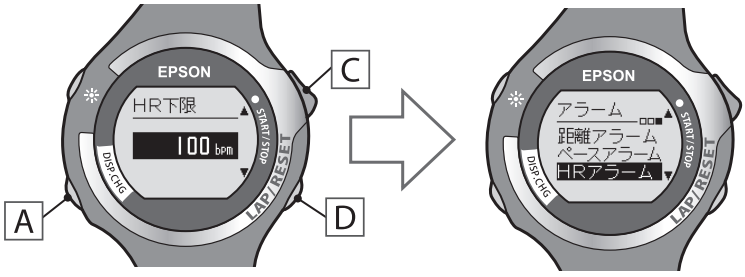
❹ C / D で［ON］または［OFF］を設定し、A で決定します。

心拍数の下限を設定するときは［ON］を選択します（➡手順❺へ進みます）。
心拍数の下限を設定せずに設定を完了するときは［OFF］を選択します
（➡手順❻へ進みます）。



❺ C / D でアラームを鳴らすHR下限を設定し、A で決定します。

HR（心拍数）は 30 ～ 240bpm の範囲で 1bpm ごとに設定できます。
C / D を長押しすると数値を早送りします。
決定後、［アラーム］の機能を選択する画面に戻ります。



6 Aを長押し（2 秒以上）して、［設定］画面に戻ります。

7 Aを長押し（2 秒以上）して、［Menu］画面に戻ります。

MEMO

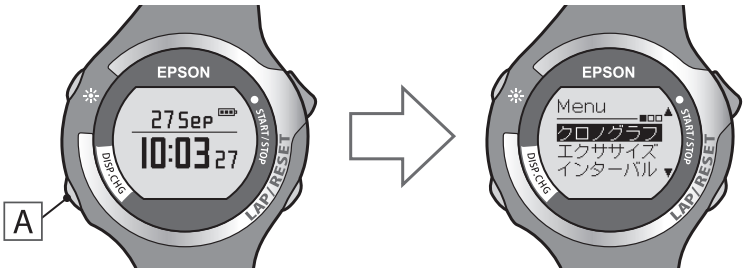
機能を OFF にするときは、手順2と手順4で［OFF］を選択します。

8-7 システム設定

システム設定では、以下の機能を設定できます。

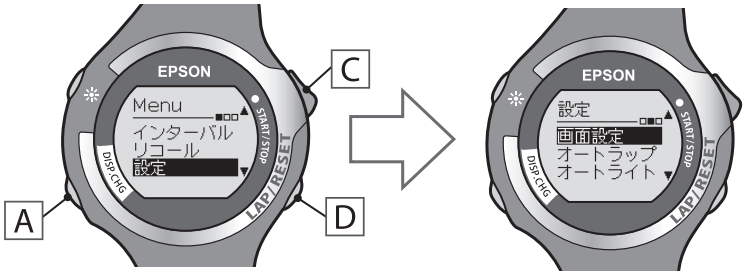
機能	設定項目	概要
コントラスト	1 ～ 7	画面のコントラストを調整します。
距離単位	・km ・mile	距離単位を設定します。
タイムゾーン	+14 ～ -12	使用する場所のタイムゾーンを設定します。
サマータイム	・ON ・OFF	サマータイムを ON/OFF します。
時制	・12 時制 ・24 時制	表示時刻を 12/24 時間制で設定します。
言語	・日本語 ・English	表示言語を日本語 / 英語で設定します。
履歴の全消去	・NO ・YES	計測データを全消去します（➡ P.92）。

❶ Aを押し、［Menu］を表示します。



❷ C / Dで［設定］を選択し、Aで決定します。

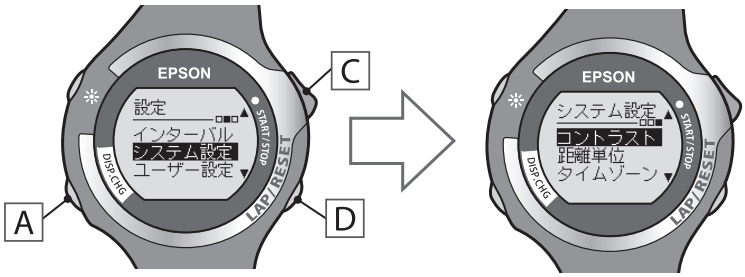
［設定］の機能選択画面になります。



つづく ▶▶▶

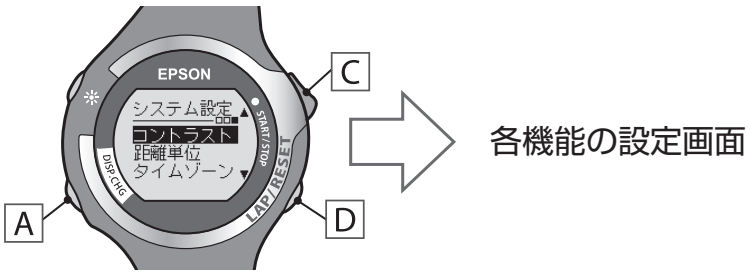
3 C / Dで［システム設定］を選択し、Aで決定します。

［システム設定］の設定項目を選択する画面になります。



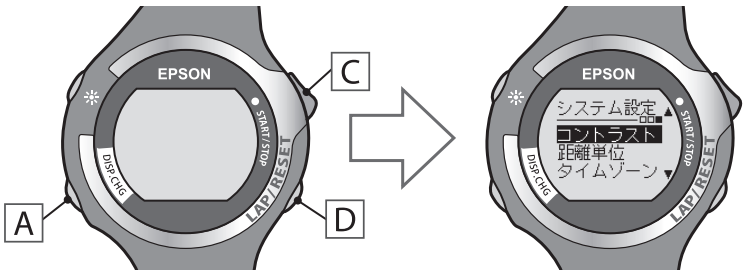
4 C / Dで設定する機能を選択し、Aで決定します。

各機能の設定画面になります。



5 C / Dで設定値を選択し、Aで決定します。

決定後、［システム設定］画面に戻ります。



6 Aを長押し（2 秒以上）して、［設定］画面に戻ります。

7 Aを長押し（2 秒以上）して、［Menu］画面に戻ります。

8-8 履歴の全消去

本体メモリーの残量が少なくなってくると計測画面に アイコンが点灯します。
［履歴の全消去］を実行すると、計測データを消去できます。
データ消去後は、 アイコンが消灯します。

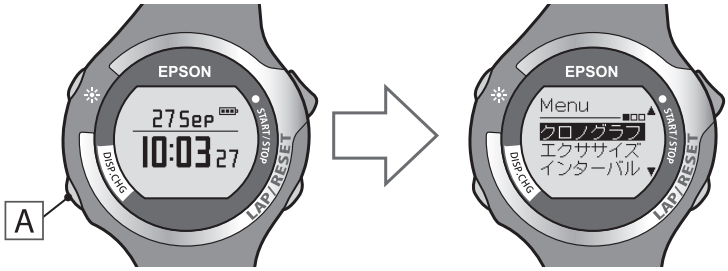
計測画面例：クロノグラフ

点灯：メモリー残量が少なくなっている

MEMO

残しておきたい計測データは、Webアプリケーションにアップロードしてください(➡ P.113)。

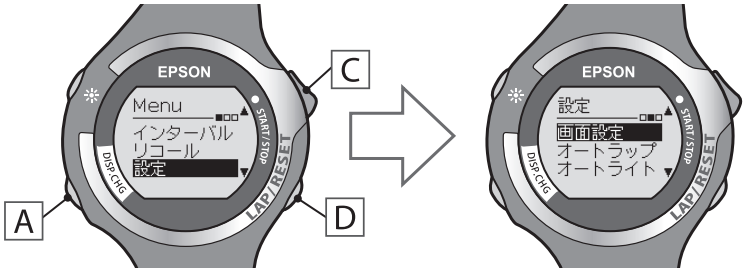
1 Aを押し、［Menu］を表示します。



つづく

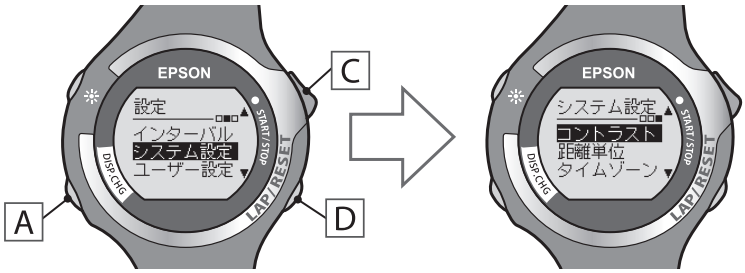
❷ C / Dで［設定］を選択し、Aで決定します。

［設定］の機能選択画面になります。



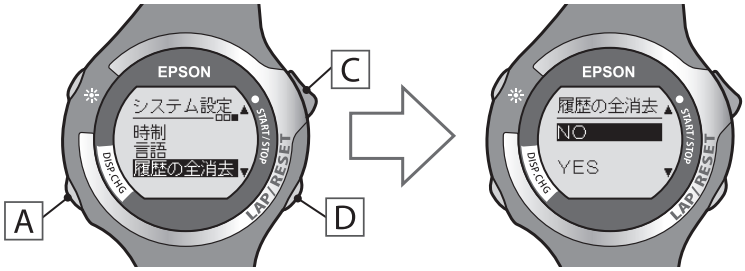
❸ C / Dで［システム設定］を選択し、Aで決定します。

［システム設定］の設定項目を選択する画面になります。



❹ C / Dで［履歴の全消去］を選択し、Aで決定します。

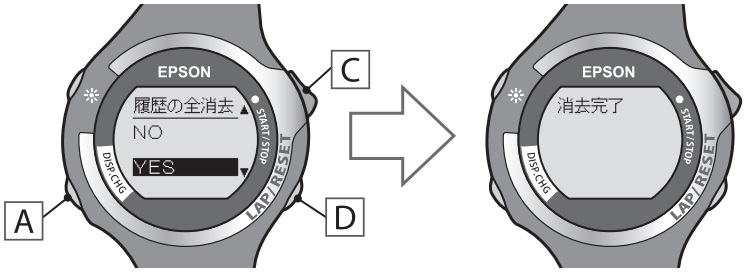
［履歴の全消去］の設定画面になります。



つづく

5 C / Dで［YES］を選択し、Aで決定します。

「消去完了」の画面になります。



6 Aを押して、［システム設定］画面に戻ります。

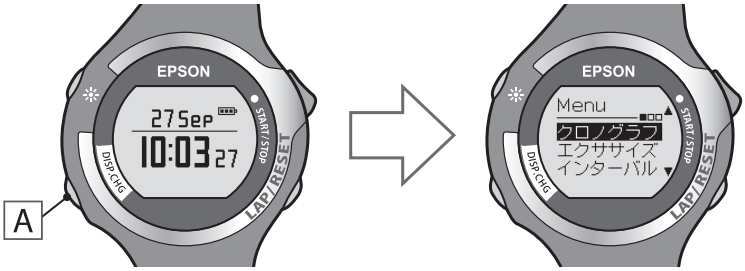
7 Aを長押し（2 秒以上）して、［設定］画面に戻ります。

8 Aを長押し（2 秒以上）して、［Menu］画面に戻ります。

8-9 ユーザー設定

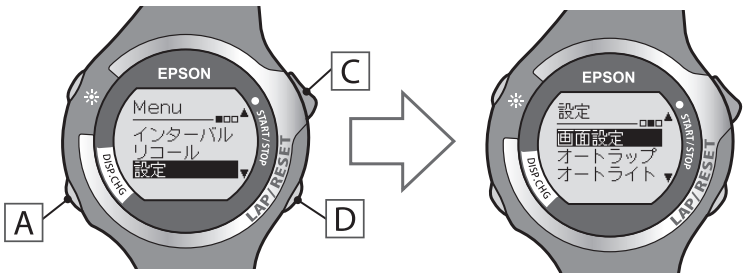
使用者の情報（身長、体重、生年月日、性別）を設定します。
この情報は消費カロリー計算に利用されます。

❶ Aを押し、［Menu］を表示します。



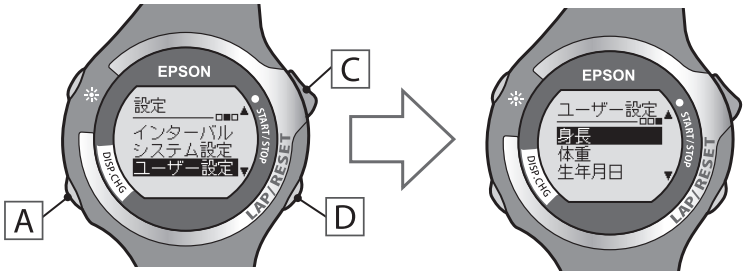
❷ C / Dで［設定］を選択し、Aで決定します。

［設定］の機能選択画面になります。



❸ C / Dで［ユーザー設定］を選選択し、Aで決定します。

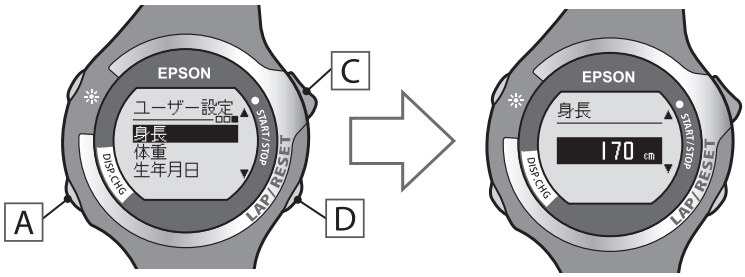
［ユーザー設定］の設定項目を選択する画面になります。



つづく

❹ C / Dで［身長］を選択し、Aで決定します。

［身長］の設定画面になります。

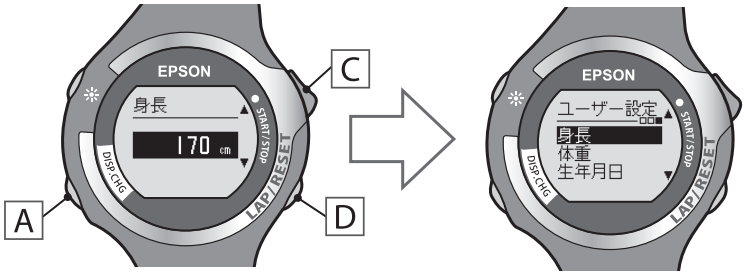


❺ C / Dで使用する方の身長に合わせ、Aで決定します。

身長は 0 ～ 220cm の範囲で 1cm ごとに設定できます。

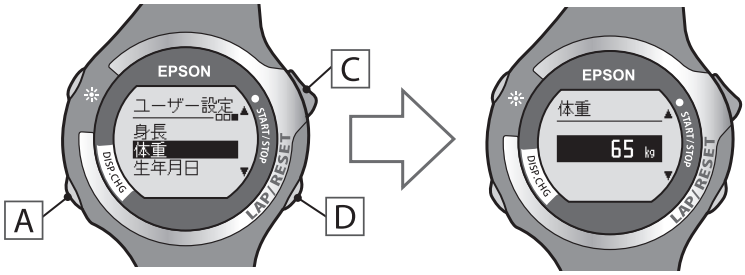
C / Dを長押しすると数値を早送りします。

決定後、［ユーザー設定］画面に戻ります。



❻ C / Dで［体重］を選択し、Aで決定します。

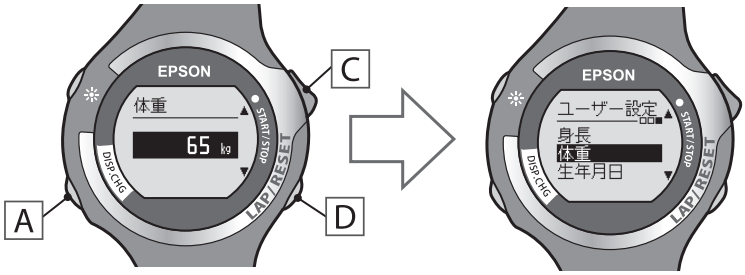
［体重］の設定画面になります。



つづく

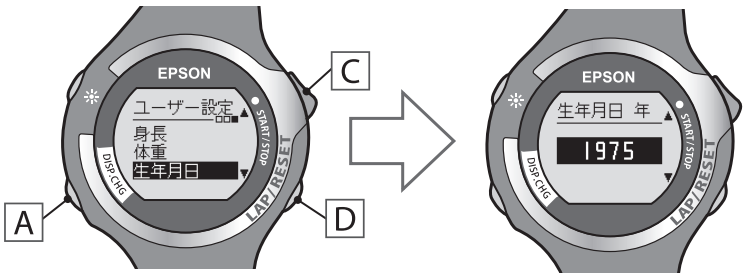
7 C / D で使用する方の体重に合わせ、A で決定します。

体重は 0 ～ 200kg の範囲で 1kg ごとに設定できます。
C / D を長押しすると数値を早送りします。
決定後、［ユーザー設定］画面に戻ります。



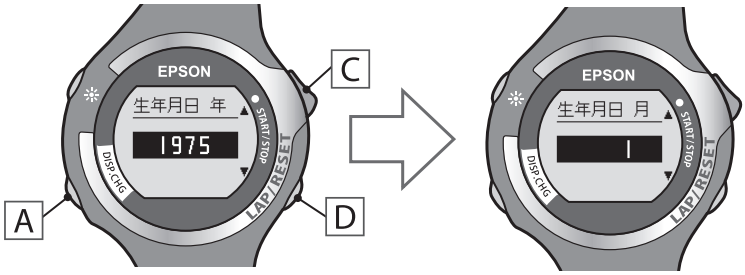
8 C / D で［生年月日］を選択し、A で決定します。

［年］の設定画面になります。



9 C / D で使用する方の生まれ年に合わせ、A で決定します。

年は 1910 ～ 2020 の範囲で設定できます。
C / D を長押しすると数値を早送りします。
決定後、［月］の設定画面になります。



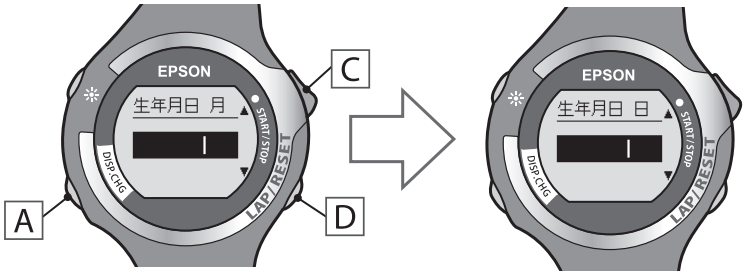
つづく

⑩ C / Dで使用する方の生まれ月に合わせ、Aで決定します。

月は 1 ～ 12 の範囲で設定できます。

C / Dを長押しすると数値を早送りします。

決定後、［日］の設定画面になります。

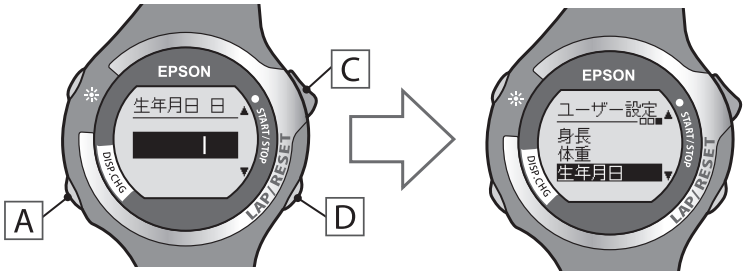


⑪ C / Dで使用する方の生まれ日に合わせ、Aで決定します。

日は 1 ～ 31 の範囲で設定できます。

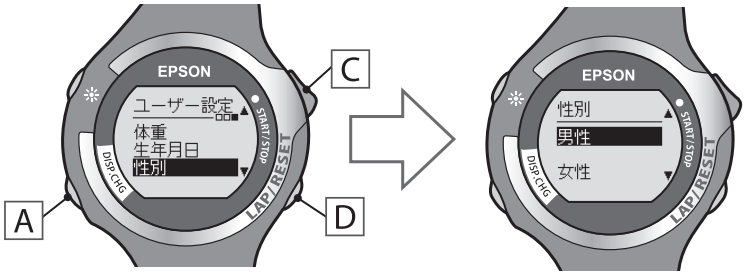
C / Dを長押しすると数値を早送りします。

決定後、［ユーザー設定］画面に戻ります。



⑫ C / Dで［性別］を選択し、Aで決定します。

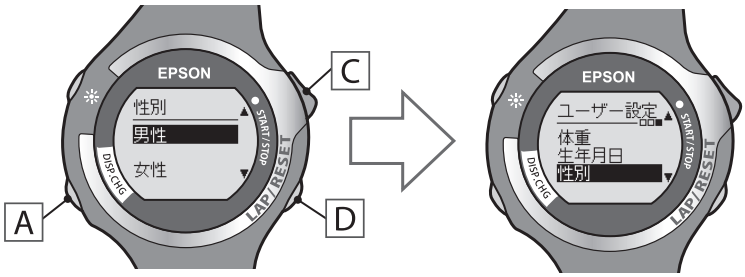
［性別］の設定画面になります。



つづく

13 C / D で使用する方の性別に合わせ、A で決定します。

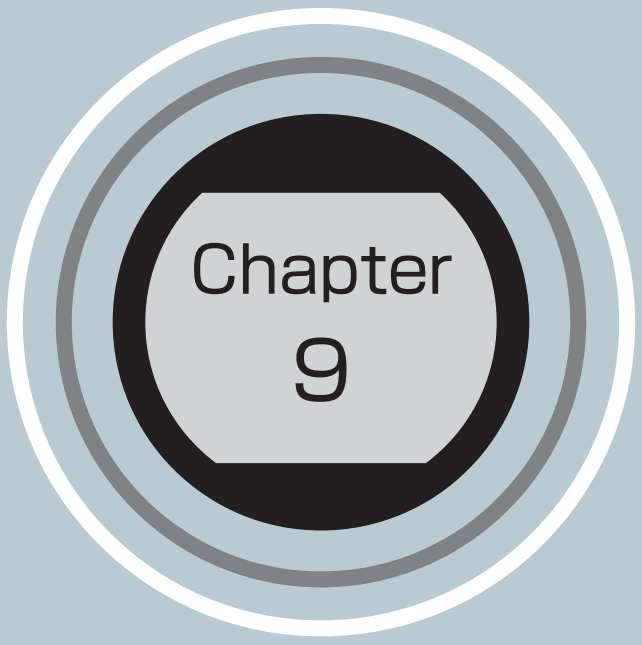
決定後、［ユーザー設定］画面に戻ります。



14 A を長押し（2 秒以上）して、［設定］画面に戻ります。

15 A を長押し（2 秒以上）して、［Menu］画面に戻ります。

活用ガイド
（目的別の画面設定）



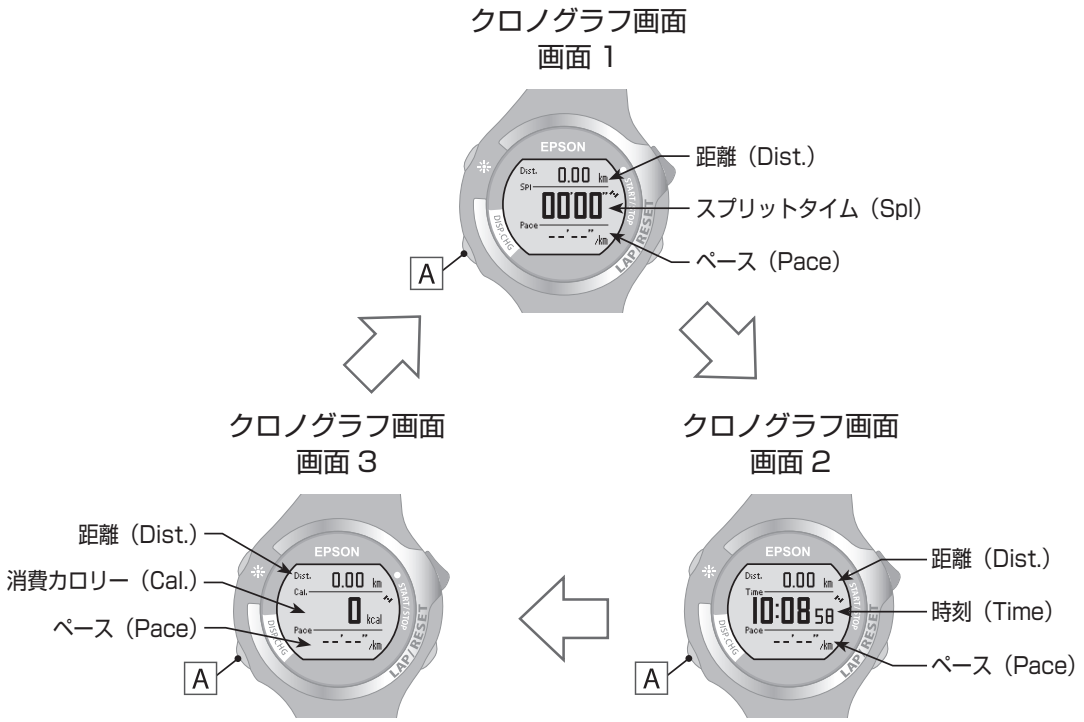
9-1 クロノグラフ画面の設定について
9-2 距離とペースを意識したランニング
9-3 ピッチとストライドを意識したランニング（SS-700/SS-500のみ）
9-4 目標を意識したランニング
9-5 心拍数を意識したランニング（SS-700/SS-500 のみ）

9-1 クロノグラフ画面の設定について

本体はクロノグラフ画面の表示項目を、目的や好みに合わせて組み合わせることができます（➡ P.70）。
ここでは、目的に応じた表示項目の組み合わせ例を紹介します。

画面の初期設定

クロノグラフの計測画面は 1 画面に 3 行の計測項目が表示されます。
計測画面は 3 画面あり、画面は、Aで切り替えます。
初期設定では、以下の計測項目が表示されます。



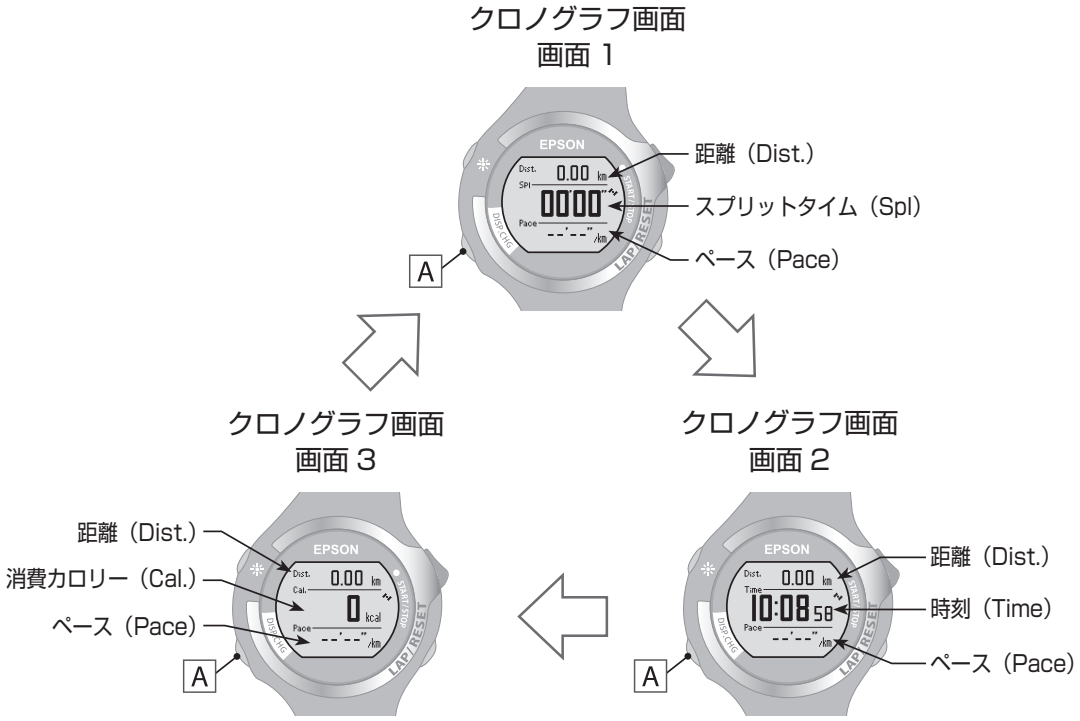
以下の目的に応じた表示項目の組み合せ例を紹介します。

- 距離とペースを意識したランニング ➡ P.102
- ピッチとストライドを意識したランニング ➡ P.104
- 目標を意識したランニング ➡ P.105
- 心拍数を意識したランニング ➡ P.107

9-2 距離とペースを意識したランニング

ご購入時の画面設定（初期設定）は、距離と現在のペースを確認してランニングする画面設定になっています。練習、大会に向いています。

画面設定（初期設定の状態）



	画面 1	画面 2	画面 3
上段	距離（Dist.）	距離（Dist.）	距離（Dist.）
中段	スプリットタイム（Spl）	時刻（Time）	消費カロリー（Cal.）
下段	ペース（Pace）	ペース（Pace）	ペース（Pace）

MEMO

・スプリットタイム（Spl）は、全体の経過時間を表示します。
・ペース（Pace）は、現在のペース（1km を走る時間）を表示します。

つづく

計測画面の確認

画面 1 をメインに確認してランニングします。

ランニングの基本となる、ペース感覚を身につけることができます。

ランニングでは、スタートからゴールまでペースを乱さない事が重要です。スタートからの距離、経過時間（スプリットタイム）、目標のペースが維持できているかを確認できます。

時刻を確認したいときは、Aを押して画面 2 に切り替えます。画面 2 の中段に時刻（Time）が表示されています。

画面設定（初期設定からの変更）

●ペースの表示を変更する

本体に表示できるペースは、以下の 3 種類があります。

区間ごとのペースを意識して大会に臨むときは、ラップペース（PaceLa）を表示して使用することをお勧めします。

ペース（Pace）	走行中のペースを表示します。 （GPS 受信環境等により、計測値の変動幅が大きい場合があります。）
ラップペース（PaceLa）	現在のラップの平均ペースを表示します。
平均ペース（PaceAv）	計測開始から現在までの平均ペースを表示します。

●オートラップ機能を活用する

距離が分からない場所で使用するときは、オートラップの使用をお勧めします（➡ P.74）。
［オートラップ］を［ON］にすると、一定距離で自動的にラップを計測できます。
初期設定では［OFF］になっています。

MEMO

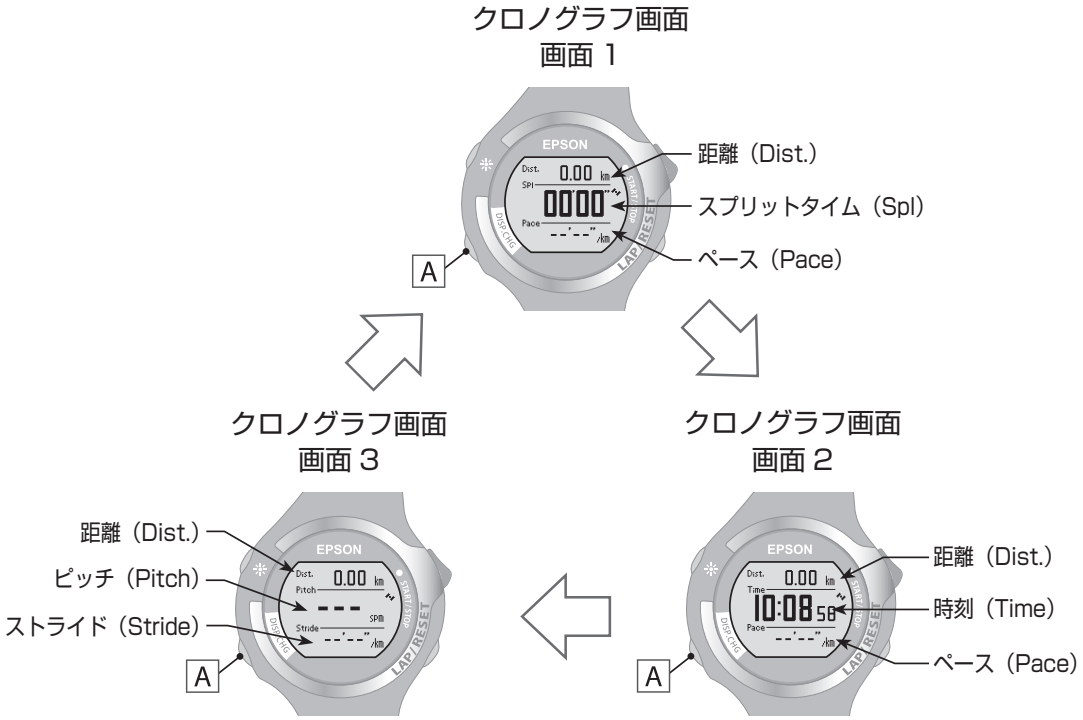
オートラップ機能は便利な機能ですが、GPS 受信環境により都市部の大会などでは、実際の距離表示とのズレが大きくなる場合があります。実際の距離表示とのズレが気になる方は、事前に［オートラップ］を［OFF］に設定し、手動（Dを押す操作）でラップ計測してください。

9-3 ピッチとストライドを意識したランニング(SS-700/SS-500のみ)

早く走るためのポイントは、足の回転数(ピッチ)と歩幅の大きさ(ストライド)の２つです。ピッチとストライドを意識してランニングするときは、以下の画面設定をお勧めします。

画面設定（初期設定からの変更）

初期設定の状態から、画面３の中段と下段を変更します。



	画面 1	画面 2	画面 3
上段	距離（Dist.）	距離（Dist.）	距離（Dist.）
中段	スプリットタイム(Spl)	時刻（Time）	ピッチ（Pitch）
下段	ペース（Pace）	ペース（Pace）	ストライド（Stride）

：初期設定から変更した部分

MEMO

ピッチとストライドを計測するには、［ストライド］を［ON］にしてください（➡ P.57）。

計測画面の確認

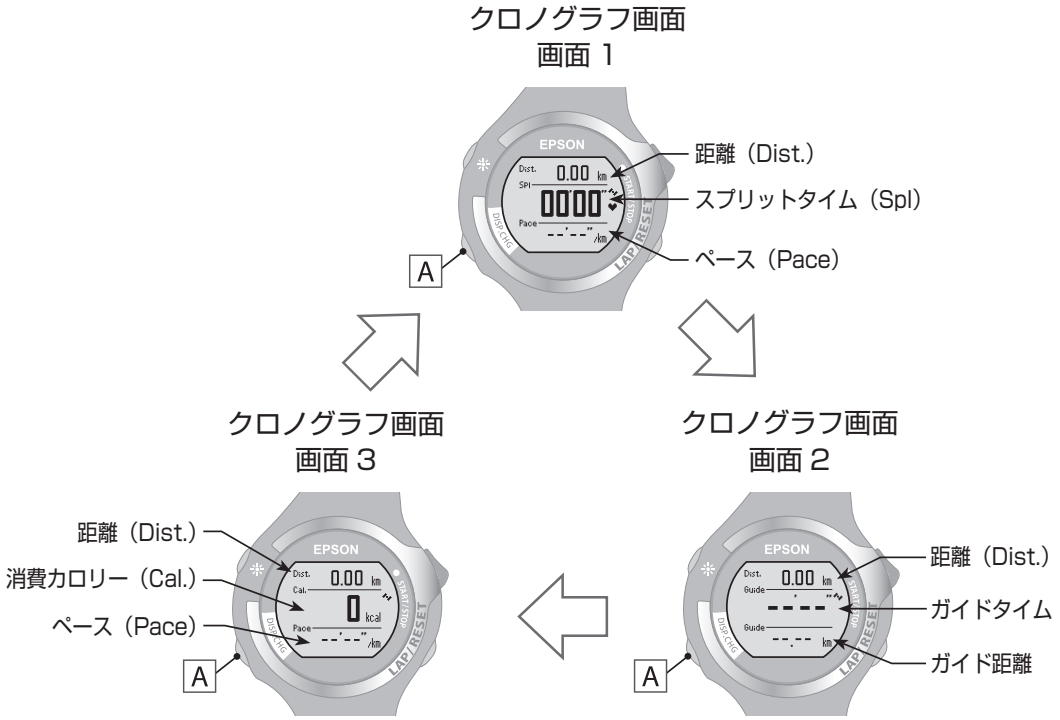
Aを押して画面３に切り替えてランニングします。ピッチとストライドを確認してランニングすることができます。

9-4 目標を意識したランニング

目標ペースに対する遅れや進みを確認しながらランニングするときは、以下の画面設定をお勧めします。

画面設定（初期設定からの変更）

初期設定の状態から、画面 2 の中段と下段を変更します。



	画面 1	画面 2	画面 3
上段	距離（Dist.）	距離（Dist.）	距離（Dist.）
中段	スプリットタイム(Spl)	ガイドタイム（Guide）	消費カロリー（Cal.）
下段	ペース（Pace）	ガイド距離（Guide）	ペース（Pace）

：初期設定から変更した部分

つづく

計測画面の確認

Aを押し、画面 2 に切り替えてランニングします。

ガイドタイムでは目標に対するタイム差、ガイド距離では目標に対する距離の差を確認できます。

ガイドタイムやガイド距離を表示したときは、左側に目標に対する遅れ / 進みを示す矢印アイコンが表示され、目標に対する到達度を意識してランニングできます。

（下向き）：目標よりもペースが遅いとき

（上向き）：目標よりもペースが速いとき

ガイドタイムの表示例

ガイド距離の表示例

MEMO

・ガイドタイムやガイド距離は、［目標ペース］の設定から換算されて表示されます。計測前に［目標ペース］を設定してください（➡ P.33）。

・ガイドタイムとガイド距離は表示名が同じ「Guide」ですが、数値や単位で区別できます。

9-5 心拍数を意識したランニング(SS-700/SS-500のみ)

心拍数を意識してランニングするときに、お勧めの組み合わせです。

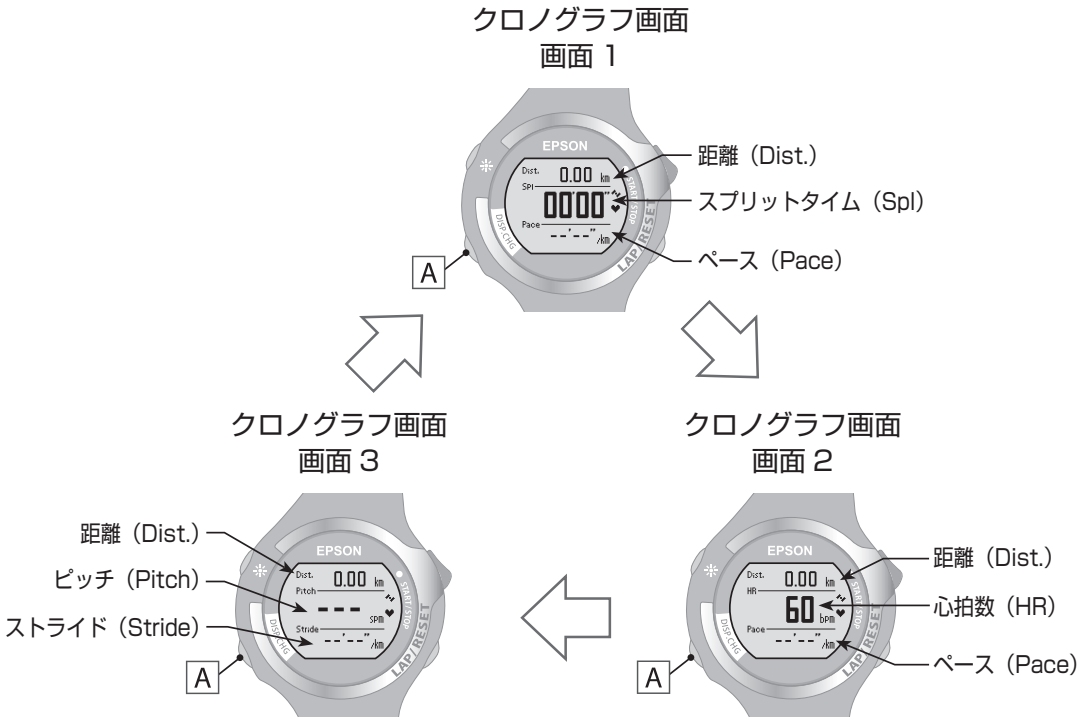
ランニングのペースを上げる、坂道を上るなど、運動の負荷が高まれば心拍数もそれに伴い上昇します。心拍数（HR）の増減を意識してランニングすることで、負荷の調整やオーバーペース防止に役立ちます。

MEMO

- 心拍数（HR）の計測は、SS-700/SS-500 のみ利用できます。計測には HR センサーセットが必要です（➡ P.60）。
- HR センサーを使用するときは、HR センサーとペアリング（➡ P.62）し、[HR センサー]を［ON］にしてください（➡ P.64）。

画面設定

初期設定の状態から、画面 2 の中段と画面 3 の中段、下段を変更します。



	画面 1	画面 2	画面 3
上段	距離（Dist.）	距離（Dist.）	距離（Dist.）
中段	スプリットタイム(Spl)	心拍数（HR）	ピッチ（Pitch）
下段	ペース（Pace）	ペース（Pace）	ストライド（Stride）

：初期設定から変更した部分

つづく

計測画面の確認

Aを押し、画面 2 に切り替えてランニングします。心拍数を確認してランニングすることができます。

ピッチとストライドを確認したいときは、Aを押して画面 3 に切り替えます。

Web アプリケーションでのデータ管理

10-1 NR Uploader のインストール
10-2 本体を PC と接続し、NeoRun を利用する
10-3 ドライバーソフトウェアの更新

10-1 NR Uploader のインストール

本体を PC と接続して計測データを専用の Web アプリケーション（NeoRun）で管理できます。
Web アプリケーション（NeoRun）に計測データをアップロードするためには、NR Uploader が必要です。
以下の手順で、NR Uploader をインストールしてください。

本体を PC に接続する前に NR Uploader をインストールしてください。

❶ 以下の Web サイトにアクセスして NR Uploader をダウンロードします。

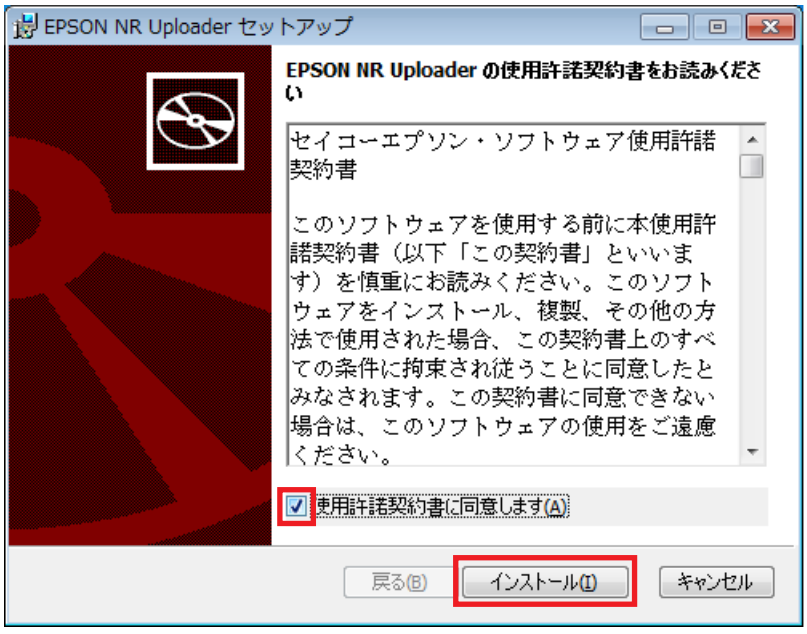
http://www.epson.jp/download/

計測データをアップロードするため、インターネットに接続できる PC にインストールしてください。

❷ ダウンロードしたファイルを実行します。

セットアップ画面が表示されます。

❸ [使用許諾書に同意します] をチェックして、[インストール] をクリックします。

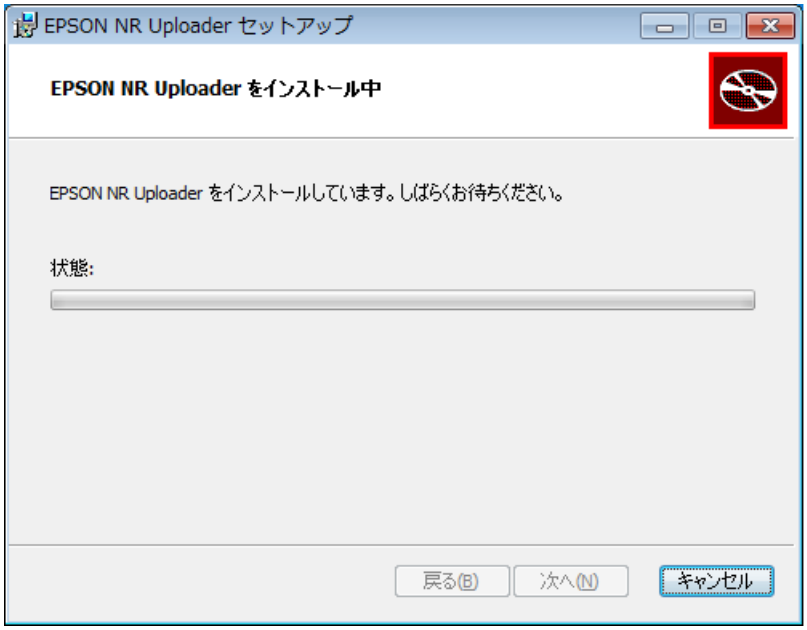


つづく

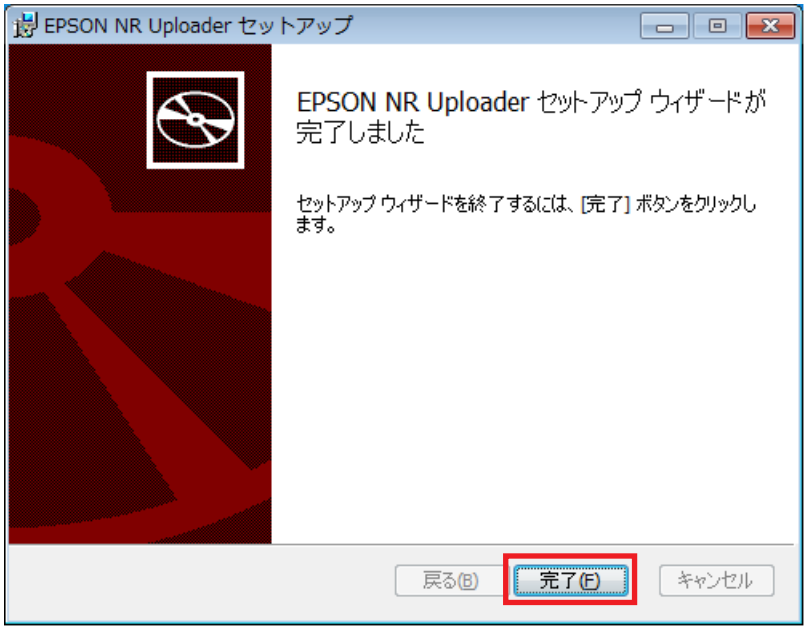
インストーラーが起動されます。

以降は画面の指示に従い、完了画面まで進みます。

「機器とクレードルを PC に接続してください」というメッセージが表示されることがあります。メッセージが表示された場合は、本体を PC に接続してください（➡ P.113）。

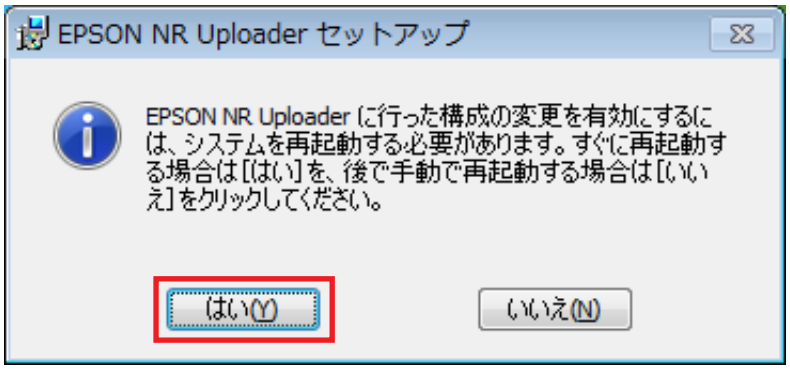


4 完了画面が表示されたら、［完了］をクリックします。



つづく

5 再起動を確認する画面が表示されるときは、[はい] をクリックして再起動します。

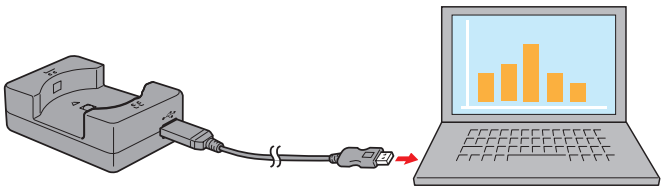


以上でインストールは終了です。

10-2 本体を PC と接続し、NeoRun を利用する

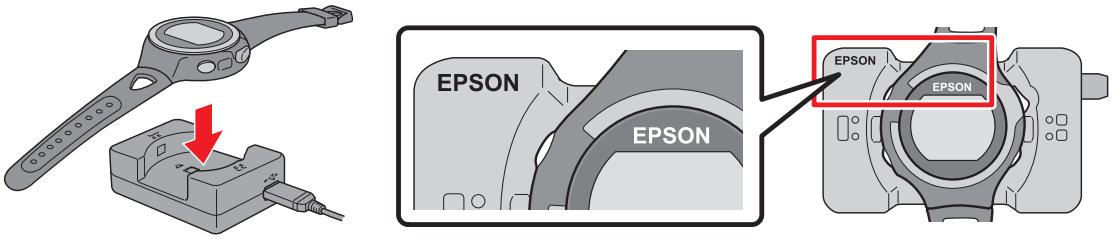
NR Uploader をインストールした PC に本体を接続します。

❶ NR Uploader をインストールした PC とクレードルを USB ケーブルで接続します。



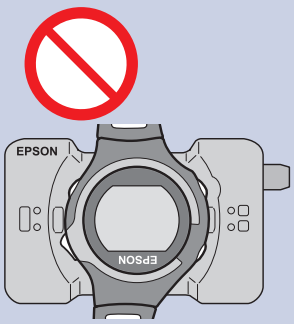
❷ クレードルに本体をセットします。

本体の EPSON ロゴとクレードルの EPSON ロゴの向きを合わせ、固定されるまで押し込みます。



⚠注意

本体は逆向きにセットしないでください。
逆向きに無理にセットしようとすると、
故障の原因となります。



NR Uploader が起動されます。

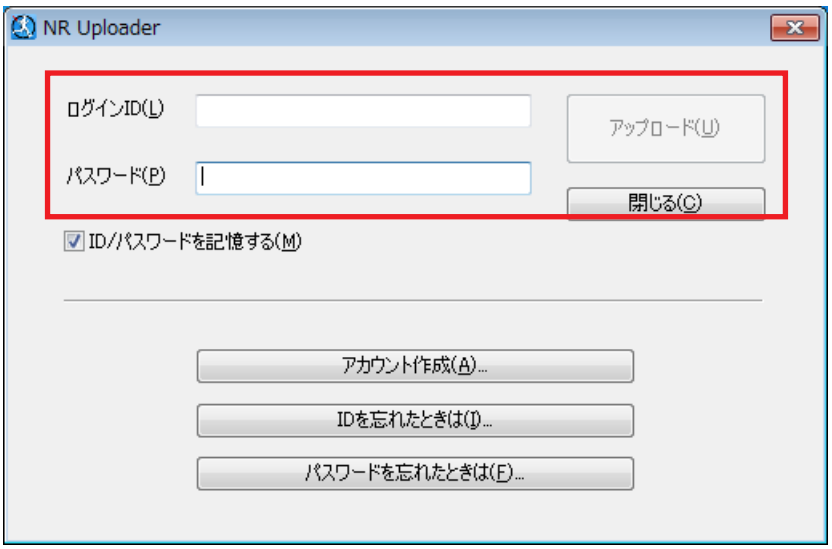
MEMO

NR Uploader が起動しないときは、本体が PC に認識されていません。ドライバーソフトウェアの更新をしてください（➡ P.115）。

つづく

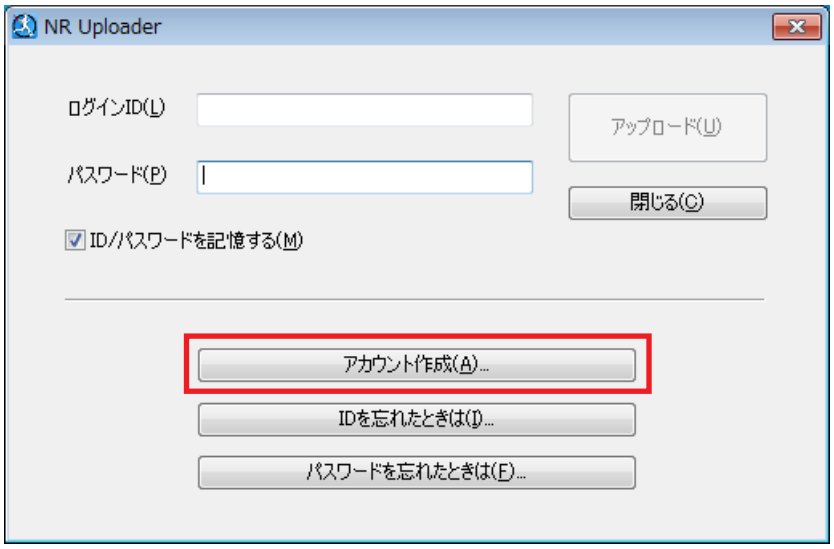
❸ ログイン ID、パスワードを入力し、［アップロード］をクリックします。

Web アプリケーション（NeoRun）へデータをアップロードします。



MEMO

・Web アプリケーション（NeoRun）を利用するにはアカウント（ログイン名 / パスワード）が必要です。初めて使用するときは、［アカウント作成］をクリックして、アカウントを作成してください。



・Web アプリケーション（NeoRun）の使いかたについては、NeoRun のヘルプを参照してください。

10-3 ドライバーソフトウェアの更新

NR Uploader をインストールする前に本体を PC に接続した場合、その後に NR Uploader をインストールしても PC が本体を認識しないことがあります。
そのような場合には、以下の操作でドライバーソフトウェアを更新してください。

❶ 本体を PC と接続します。

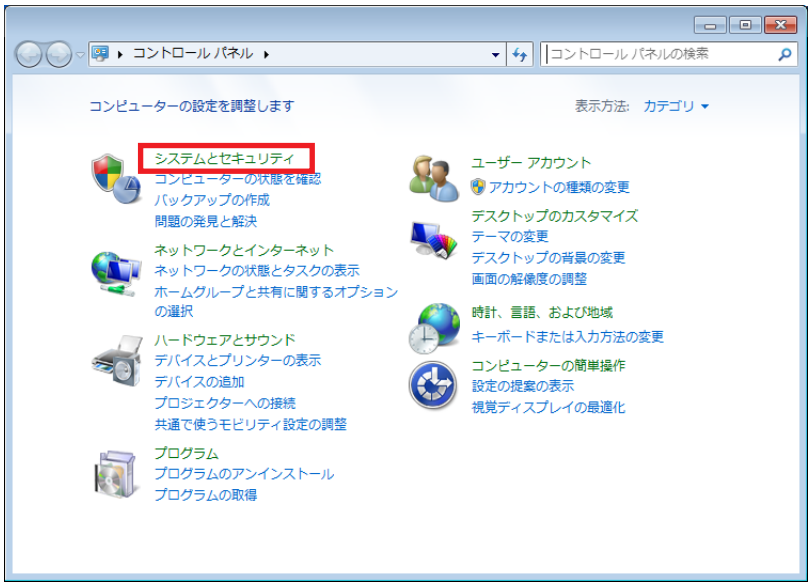
NR Uploader が起動しないことを確認します。

❷ コントロールパネルを開きます。

［スタート］をクリックして、［コントロールパネル］を選択します。

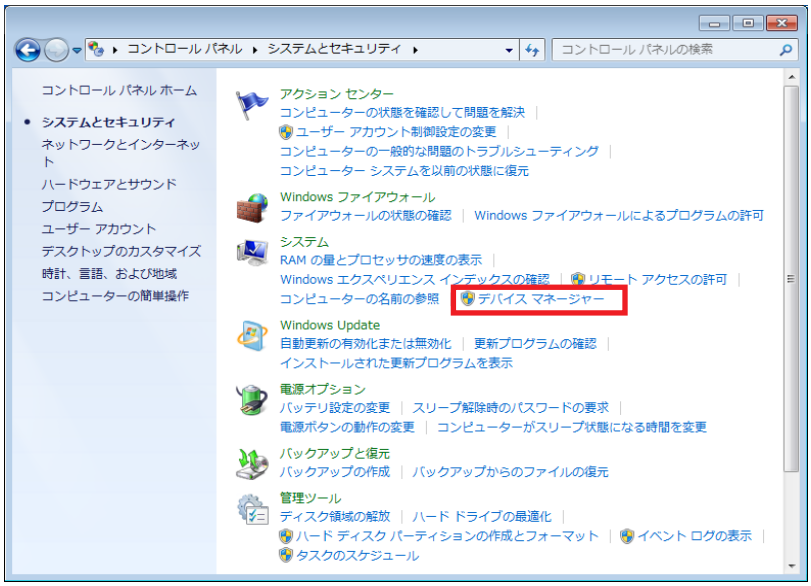
以降の説明は Windows 7 の画面を例に説明します。

❸ ［システムとセキュリティ］をクリックします。

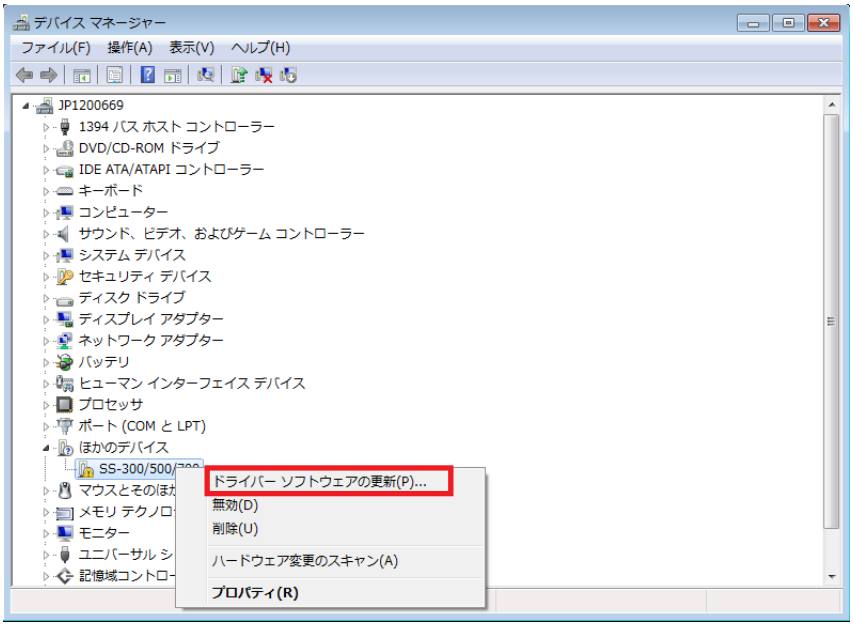


つづく

4 ［システム］の［デバイスマネージャー］をクリックします。

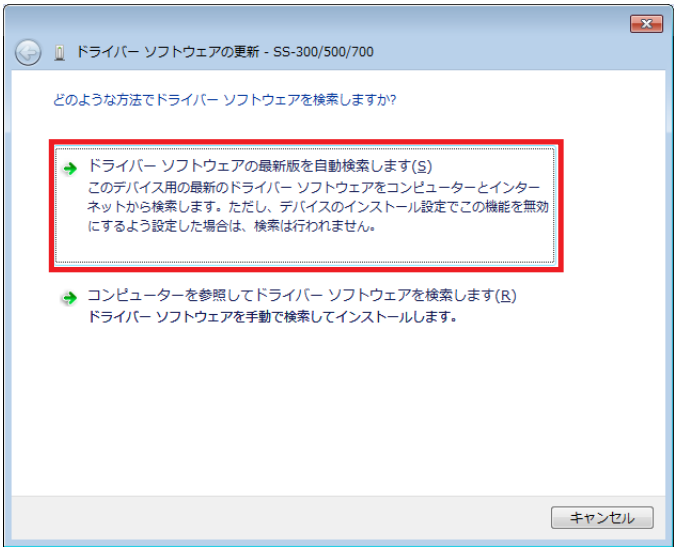


5 ［ほかのデバイス］に表示される製品名を右クリックし、［ドライバーソフトウェアの更新］をクリックします。

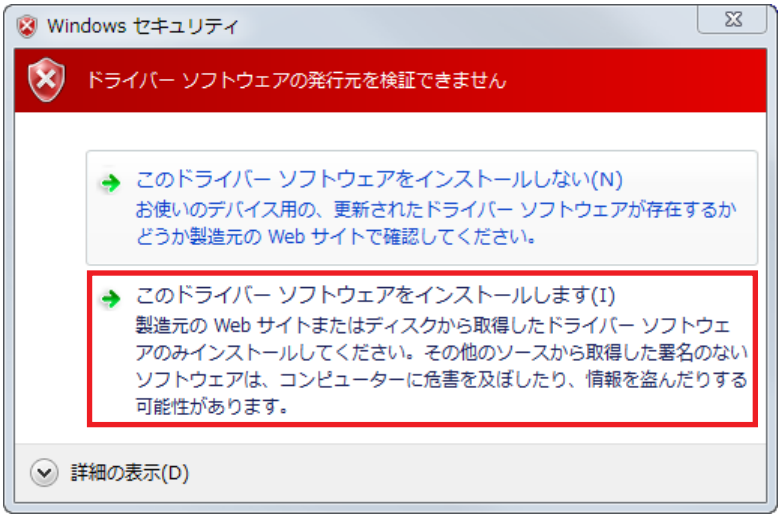


つづく

6 ［ドライバーソフトウェアの最新版を自動検索します］をクリックします。

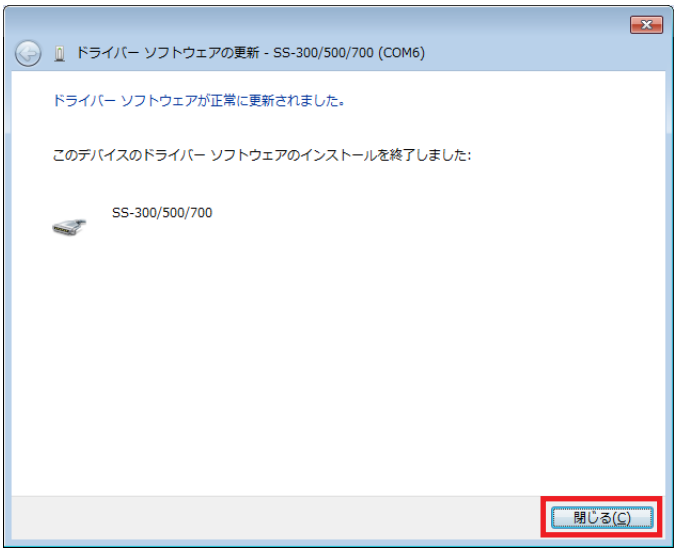


7 Windows セキュリティ画面が表示されるときは、［このドライバーソフトウェアをインストールします］をクリックします。



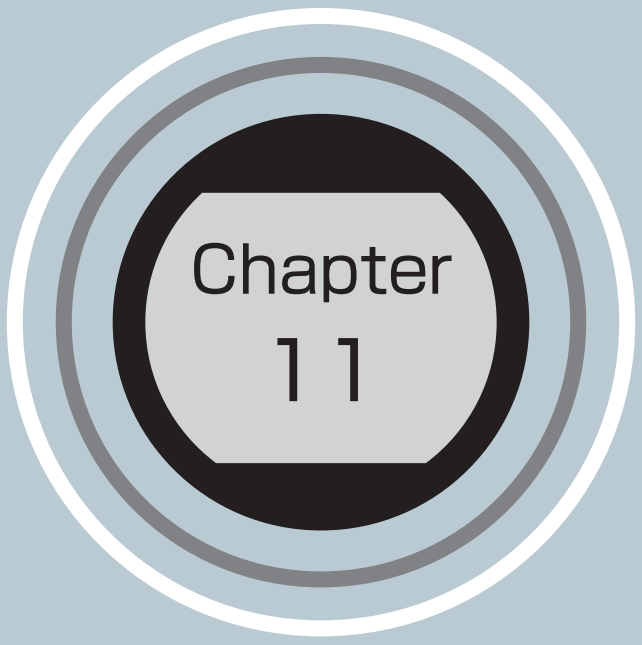
つづく

8 インストール終了後、［閉じる］をクリックします。



以上でドライバーソフトウェアの更新は終了です。

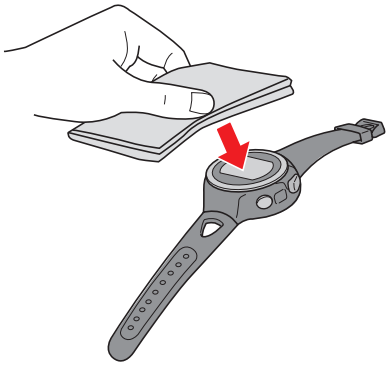
メンテナンス



11-1 お手入れの仕方
11-2 電池交換の仕方
11-3 製品仕様

11-1 お手入れの仕方

- ご使用後は、できるだけ柔らかい布などで汗や水分を拭き取るようにしてください。
  クレードルや本体の接続端子部が腐食すると正常に動作しなくなります。



- ベンジン、シンナー、アルコール、洗剤などの有機溶剤で洗わないでください。
  劣化の原因となります。

バンドについて

汚れたら水で洗い、乾いた布でよくふき取ってください。本製品に使用されているポリウレタン製のバンドは、長年の使用で色があせたり、弾力性が劣化する性質があります。

HR センサーのメンテナンス

- 運動後、HR センサーと HR ベルトを外し、双方を溜めた水に浸して洗ってください。
- 接続のボタン部分も必ず洗い、水分をふき取ってください。
- HR ベルトは洗濯機で洗うことができますが、その場合、洗濯用ネットを使用し、
  乾燥機は使用しないでください。
- HR ベルトは、アイロン、ドライクリーニング、あるいは塩素系洗剤の使用はできません。
- HR センサーは、水で軽く洗ってください。洗濯機や乾燥機を使用しないでください。
- HR センサーと HR ベルトは十分に乾燥させ、個別に保管してください。

11-2 電池交換の仕方

製品本体に内蔵の充電池について

製品本体に内蔵の充電池はご自身で交換することができません。
長期間の使用により、満充電後の使用可能時間が低下した場合は電池寿命が考えられますので、販売店または弊社修理センターまで電池交換を依頼してください。有償にて承ります。

HR センサーの電池について

HR センサー用の電池交換（CR2032）は、怪我などに注意し、ご自身で行ってください（➡ P.66）。

11-3 製品仕様

それぞれの項目を確認してください。

本体仕様

仕様		SS-700	SS-500	SS-300
サイズ（厚さ）		15.7mm	13.0mm	14.7mm
重量		61g	49g	59g
防水性能		10 気圧	5 気圧	
動作時間	GPS on、ストライド ON/OFF、HR-OFF	14 時間		
	GPS on、ストライド ON/OFF、HR-ON	10 時間		–
	時計表示時	5 週間		
動作温度		-5 ～ 50℃		
メモリー可能時間		100 時間		
最大ラップ数		1000		
心拍数計測（HR センサー使用）		○	○ *1	–
ピッチ / ストライド計測		○	○	–
ストライドセンサーによる距離 / ペース計測		○	○	–
表示範囲	距離	0.00 ～ 999.99km ／ 0.00 ～ 999.99mi		
	ペース / ラップペース / 平均ペース	0'00" ～ 30'00"/km ／ 0'00" ～ 45'00"/mi		
	スピード	0.0 ～ 999.9km/h ／ 0.0 ～ 999.9mi/h		
	スプリット / ラップタイム	00'00" ～ 99:59'59"		
	ピッチ	0 ～ 255spm		–
	ストライド	0 ～ 200cm ／ 0 ～ 99inch		–
	消費カロリー	0 ～ 9999kcal		
	標高 *2	-500 ～ 9999m ／ -1500 ～ 29999ft		
	HR / ラップ HR / 平均 HR	30 ～ 240bpm		–
	ガイドタイム	-9:59'59" ～ 9:59'59"		
	ガイド距離	-99.99 ～ 99.99km ／ -99.99 ～ 99.99mi		
	運動強度	1.0 ～ 18.0METS		

*1：SS-500 の HR センサーセットはオプション品をお買い求めください。

*2：標高の値は、GPS 信号により計測しています。GPS の受信環境等から、標高の計測値は誤差が大きいことがあります。

つづく ▶▶▶

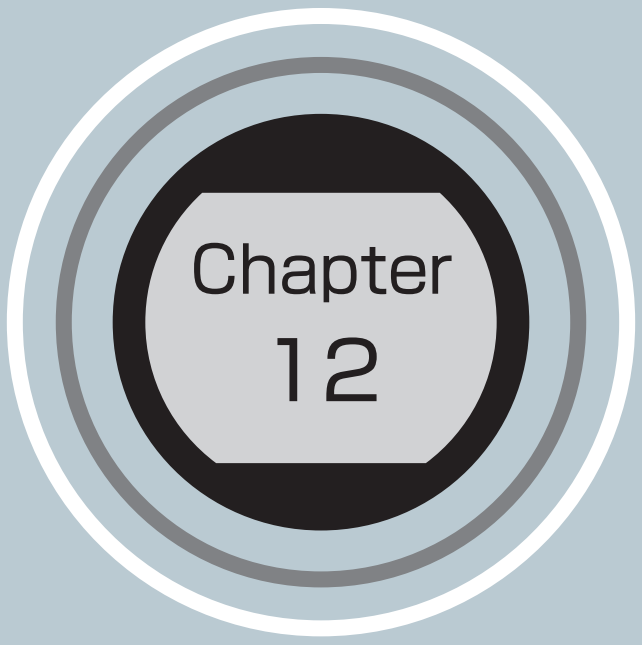
クレードル仕様

仕様	SS-700	SS-500	SS-300
使用温度範囲	5～35℃		

AC アダプター仕様

仕様	SS-700	SS-500	SS-300
電源	AC100V		

困ったときに



12-1 トラブル対処
12-2 システムリセット
12-3 本製品に関するお問い合わせ先
12-4 アフターサービスについて
12-5 認証情報

12-1 トラブル対処

それぞれの項目を確認してください。

現象		対処方法
基本動作	画面が表示されない。	お買い上げ直後は、動作を停止しています。まず初めに充電してください（➡P.14）。充電残量がなくなると、何も表示されません。充電してください（➡P.14）。
	操作しても反応しない、動作しない。	電池残量が低下していませんか？充電してください（➡P.14）。充電後も動作しないときは、システムリセットをしてください（➡P.127）。
	メニュー画面や他の画面にならず、時計表示になってしまう。	電池残量が低下していませんか？充電してください（➡P.14）。
	時刻が合わない。	時刻合わせは GPS 衛星からの信号を受信して行います。クロノグラフ機能に切り替えて、GPS 信号を受信してください（➡P.22）。時間単位で異なるときは、タイムゾーン設定とサマータイム設定を確認してください。
クロノグラフ動作	GPS 衛星からの信号が受信できない。	頭上が開けた、天空がほとんど見えている条件で確認してください。屋内では、GPS 衛星からの信号を受信できません。またビル街や山間部など空が広く見えない場合には受信が途切れたり、距離精度が悪くなる場合があります。
	GPS 衛星からの信号が受信しにくい、途切れる。	信号を受信しても、ランニング時の環境により受信できなくなることがあります。
充電	クレードルにセットしても充電できない。	AC アダプターと USB ケーブルの接続を確認してください。クレードルと本体の接続部にゴミやホコリが付着していないか確認してください。上記内容を確認しても充電できないときは、故障が考えられます。直ちに充電を中止して、弊社インフォメーションセンターにご相談ください。
	充電時、本体やクレードルが熱くなる。	故障が考えられます。直ちに使用を中止して、弊社インフォメーションセンターにご相談ください。

つづく ▶▶▶

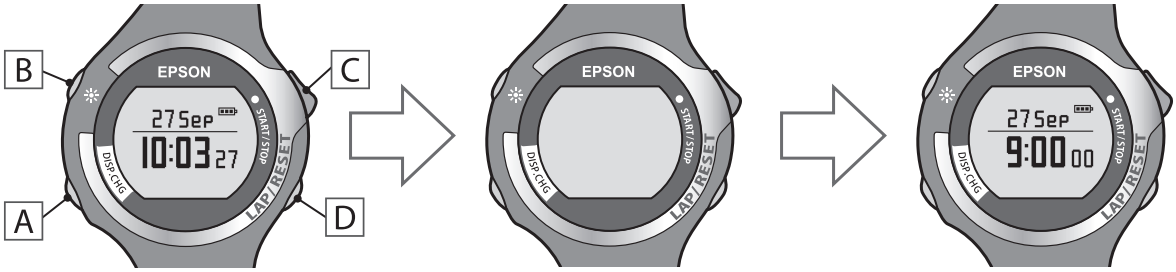
現象		対処方法
防水性能	水泳時にも使用したい。	本製品は日常生活強化防水仕様のため、水泳でも使用できます。 しかし、水の中では GPS 信号を受信できません。
	ガラスの内側が曇る。	外気と本体内部の温度差によって、本体内部の湿気が結露することがあります。一時的な曇りであれば、本体への影響はありません。そのままお使いください。長時間、曇りが消えない場合は内部に水が浸入していることが考えられます。 弊社インフォメーションセンターにご相談ください。
アクセサリ	クレードルをもう 1 セット欲しい。	クレードルセット、HR センサーセット、HR ベルト、製品本体のバンドはオプション販売しています。販売店または弊社インフォメーションセンターにご相談ください。
HR センサー	HR センサーが正しく動作しない。	HR センサーの電池が正しく装着されていること、電池が消耗していないことを確認してください。 HR ベルトが正しく装着されているか確認してください（➡ P.61）。 ［HR センサー］の設定が ON になっているか確認してください（➡ P.64）。 本体とペアリングしてください（➡ P.62）。
Web アプリケーション	PC とのデータ通信時、エラー画面が表示され通信が中断される。	通信中は本体とクレードルを動かさないでください。 また、静電気の発生しやすい状況でのデータ通信は避けてください。 エラーが発生した場合にはクレードルを接続し直してから再度通信を行ってください。
	本体を PC に接続しても NR Uploader が起動しない。	NR Uploader をインストールする前に本体を接続した場合、その後に NR Uploader をインストールしても PC が本体を認識しないことがあります。NR Uploader が起動しないときは、ドライバーソフトウェアを更新してください（➡ P.115）。

12-2 システムリセット

動作が不安定なときは、システムリセットを行ってください。

全てのボタン（A / B / C / D）を同時に表示が消えるまで長押し（2 秒以上）します。

画面がリセットされ、時刻 / 設定内容がクリアされます。
計測データはクリアされません。



・リセット後は GPS サーチを行い、時刻を合わせて使用してください（➡ P.22）。
・リセット後は英語表示になります。[Menu] - [Settings] - [Sys.Settings] - [Language] で [日本語] に設定してください。
・リセット後はストライドセンサーの情報がリセットされます。初めて使用するときと同様の準備をしてください（➡ P.56）。
・リセット後は HR センサーのペアリング情報がリセットされます。初めて使用するときと同様にペアリングをしてください（➡ P.62）。

12-3 本製品に関するお問い合わせ先

●インフォメーションセンター　製品に関するご質問・ご相談に電話でお答えします。

【電話番号】　**050-3155-8280**

【受付時間】　月～金曜日9:00～20:00（祝日、弊社指定休日を除く）

◎上記電話番号をご利用できない場合は、042-585-8590 へお問い合わせください。

●修理品送付・持ち込み依頼先

お買い上げの販売店様へお持ち込みいただくか、下記修理センターまで送付願います。

松本修理センター

【所 在 地】　〒390-1243 松本市神林 1563 エプソンサービス（株）

【電話番号】　**050-3155-7110**

【受付時間】　月曜日～金曜日 9:00 ～ 17:30（祝日、弊社指定休日を除く）

＊予告なく住所・連絡先等が変更される場合がございますので、ご了承ください。

＊修理について詳しくは、エプソンのホームページでご確認ください。http://www.epson.jp/support/

◎上記電話番号をご利用できない場合は、下記の電話番号へお問い合わせください。

松本修理センター：0263-86-7660

●引取修理サービス（ドア to ドアサービス）に関するお問い合わせ

引取修理サービス（ドア to ドアサービス）とはお客様のご希望日に、ご指定の場所へ、指定業者が修理品をお引取りにお伺いし、修理完了後弊社からご自宅へお届けする有償サービスです。＊梱包は業者が行います。

【電話番号】　**050-3155-7150**

【受付時間】　月～金曜日9:00～17:30（祝日、弊社指定休日を除く）

◎上記電話番号をご利用できない場合は、0263-86-9995 へお問い合わせください。

＊引取修理サービス（ドア to ドアサービス）について詳しくは、エプソンのホームページでご確認ください。http://www.epson.jp/support/

＊平日の 17:30～20:00（弊社指定休日含む）および、土日、祝日の 9:00～18:00 の電話受付は 0263-86-9995（365 日受付可）にて日通航空で代行いたします。

＊年末年始（12/30～1/3）の受付は土日、祝日と同様になります。

●ショールーム　＊詳細はホームページでもご確認いただけます。http://www.epson.jp/showroom/

エプソンスクエア新宿　〒160-8324 東京都新宿区西新宿 6-24-1 西新宿三井ビル 1F

【開館時間】月曜日～金曜日 9:30～17:30（祝日、弊社指定休日を除く）

●オプション品・消耗品ご購入

お近くのエプソン商品取扱店及びエプソンダイレクト（ホームページアドレス http://www.epson.jp/shop/ または通話料無料 0120-545-101）でお買い求めください。（2012 年 5 月現在）

●**エプソンのホームページ　http://www.epson.jp**

各種製品情報・ドライバー類の提供、サポート案内等のさまざまな情報を満載したエプソンのホームページです。

インターネット FAQ　エプソンなら購入後も安心。皆様からのお問い合わせの多い内容を FAQ としてホームページに掲載しております。ぜひご活用ください。http://www.epson.jp/faq/

●MyEPSON

エプソン製品をご愛用の方も、お持ちでない方も、エプソンに興味をお持ちの方への会員制情報提供サービスです。お客様にピッタリのおすすめ最新情報をお届けしたり、プリンターをもっと楽しくお使いいただくお手伝いをします。製品購入後のユーザー登録もカンタンです。さあ、今すぐアクセスして会員登録しよう。

インターネットでアクセス！	**http://myepson.jp/**	▶カンタンな質問に答えて会員登録。

WGPS　2012. 08

12-4 アフターサービスについて

- 製品の修理・点検については販売店または弊社修理センターにご相談ください。
- 長期間の使用により、満充電後の使用可能時間が低下した場合は電池寿命が考えられますので、販売店または弊社修理センターまで電池交換を依頼してください。有償にて承ります。
- 製品本体のバンド、HR センサーの電池、HR ベルト、USB ケーブルは保証書適用の対象外となっております。お買い求めの際は、販売店または弊社インフォメーションセンターにご相談ください。
- 本製品の補修用性能部品の保有期間は製造終了後 6 年を基準としています。
- 万一故障の際に、製品本体に記録されているデータについての保証は致しかねます。
- 保証書には製品のシリアルナンバーを表示したシールが貼ってあります。シールの貼ってないものは無効となります。

12-5 認証情報

JAPAN

R007-AA0129

※ except model SS-300

Model: SS-300/SS-500/SS-700

USA

FCC ID: BKMAP001 ※ except model SS-300

WristableGPS
Model: SS-300/SS-500/SS-700

FCC NOTICE

This device complies with Part 15 of the FCC Rules. Operation is subject to the following two conditions: (1) This device may not cause harmful interference, and (2) this device must accept any interference received, including interference that may cause undesired operation.

Caution: Changes or modifications not expressly approved by the party responsible for compliance could void the user's authority to operate this equipment.

Properly shielded and grounded cables and connectors must be used for connection to host computers and / or peripherals in order to meet FCC emission limits.
Use the genuine USB cable with a ferrite core.

This equipment has been tested and found to comply with the limits for a Class B digital device, pursuant to Part 15 of the FCC Rules. These limits are designed to provide reasonable protection against harmful interference in a residential installation. This equipment generates, uses and can radiate radio frequency energy and, if not installed and used in accordance with the instructions, may cause harmful interference to radio communications. However, there is no guarantee that interference will not occur in a particular installation. If this equipment does cause harmful interference to radio or television reception, which can be determined by turning the equipment off and on, the user is encouraged to try to correct the interference by one of the following measures:

- Reorient or relocate the receiving antenna.
- Increase the separation between the equipment and receiver.
- Connect the equipment into an outlet on a circuit different from that to which the receiver is connected.
- Consult the dealer or an experienced radio/TV technician for help.

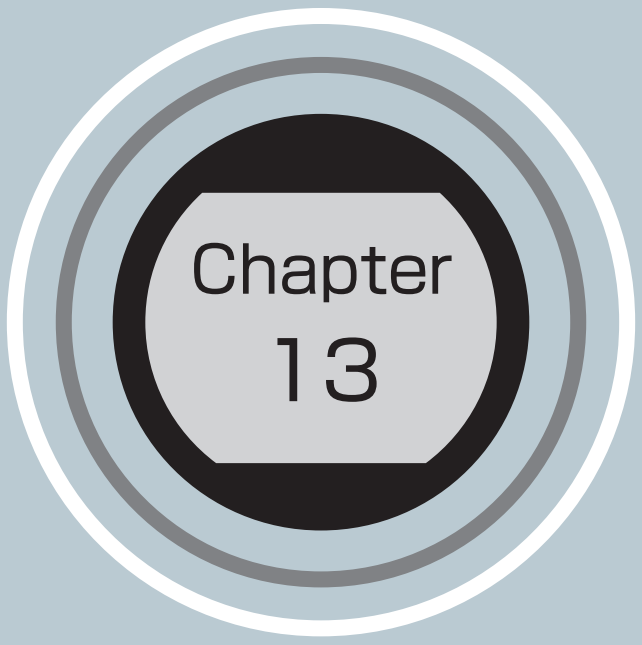
This transmitter must not be co-located or operating in conjunction with any other antenna or transmitter.

This equipment complies with FCC radiation exposure limits set forth for an uncontrolled equipment and meets the FCC radio frequency (RF) Exposure Guidelines in Supplement C to OET65. This equipment has very low levels of RF energy that are deemed to comply without testing of specific absorption ratio (SAR).

ANT+

All EPSON products with the ANT+ logo have been certified as interoperable by ANT+. For more information, visit www.thisisant.com/directory
In case you purchases further HR sensors, option products of EPSON are recommended.

索引



A
AC アダプター 13, 14
G
GPS サーチ 22
H
HR 20, 70
HR アラーム 87
HR センサー 60, 64
HR センサーセット 13, 60
HR ベルト 60
N
NeoRun 113
NR Uploader 110
U
USB ケーブル 13, 14
W
Web アプリケーション 109
あ
アイコン 19
アフターサービス 129
アラーム 80
い
インターバル 40
インターバル設定 41
え
エクササイズ 32
お
オートポーズ 78
オートライト 76
オートラップ 74
お手入れ 120
か
ガイド距離 20, 70, 105
ガイドタイム 20, 70, 105
活用ガイド 100
画面設定 70, 101
画面の切り替え 30, 38, 50
き
距離 20, 70, 102
距離アラーム 82
距離単位 90
く
クレードル 13, 14
クロノグラフ 25
け
計測 3, 28
計測項目 20
計測方式 21
言語 90
こ
困ったときに 124
コントラスト 90
さ
サマータイム 90
し
時刻 20, 70
システム設定 90
システムリセット 127
時制設定 90
充電 14
仕様 122, 123
消費カロリー 20, 70
心拍数 60, 107
す
ストライド 20, 70, 104
ストライドセンサー 56
スピード 20, 70
スプリットタイム 20, 25, 70
スプリント 40
せ
製品仕様 122
設定 68
た
タイムゾーン 90
て
電池交換 66, 121
と
問い合わせ先 128
同梱品 13
ドライバーソフトウェアの更新 115
トラブル対処 125
に
認証情報 130

ひ
ピッチ 20, 70, 104
標高 20, 70
へ
ペアリング 62
平均 HR 20, 70
平均ペース 20, 70
ペース 20, 70, 102
ペースアラーム 84
め
メンテナンス 119
も
目標ペース 33, 105
ゆ
ユーザー設定 95
ら
ラップ HR 20, 70
ラップタイム 20, 25
ラップペース 20, 70
り
リコール 52
リピート数 40, 46
履歴の全消去 90, 92
れ
レスト 40

EPSON

EXCEED YOUR VISION

412395200　©2012 セイコーエプソン株式会社